



太極拳

(吳鑑泉式)

徐致一編著

太極拳叢書之四

太極拳叢書之四

太 極 拳

(吳鑑泉式)

徐 致 一 編著

人 民 体 育 出 版 社

前 言

本書所介紹的拳式是已故 太极拳 专家吳鑑泉先生的拳式。但吳先生所遺留的拳照，作者只能找到六十余幀，并不齐全，而且有些式子沒有加攝过程动作，初学的人很难看懂。因此，由他的高足赵寿邨择要补充五十个动作。这些补充的拳照，有不少式子都是拳式过程中的衔接动作，不是已經靜止的定式；由于作者缺乏經驗，所攝姿势还間有与定式不尽符合的地方，这是深为抱歉的。希望学拳者在閱讀图解时，除注意文字說明外，还需多多参考吳先生的各种拳姿。不但要研究它的形状，尤其需要研究它的神气。这样，就能够在学习上得到較好的收获了。

吳先生所传授的拳理拳法，作者根据个人的淺薄体会分別作了解释。但限于作者的造詣，在解释上很可能有許多不尽确当的地方，这是应当由作者自己負責的。又，其中关于科学性质的理論，作者缺乏科学知识，自知力有不及；但由于作者在四十年前練習太极拳的时候，对于太极拳的医疗作用，早已有了亲身的經驗，所以一直就殷切希望着練拳的科学家把太极拳的科学道理加以研究和闡述。近年来，已有不少学者根据巴甫洛夫学說，对太极拳进行过研究。（例如，北京医学院医疗体育教研室医师曲綿域先生就曾經对太极拳作了深入的研究，並发表文章証明它的保健作用。在今天，作者还是怀着同样的願望，所以不怕貽笑大方，作了拋砖引

玉的嘗試。如果这一块砖头真能够引出更多的美玉来，那就不仅是作者一人的莫大幸事了！

吳先生的太极拳是由他的父亲吳全佑先生所传授的；全佑先生先从杨福魁先生（号露蝉，又号祿禅，河北永年县人）学拳，后来又列入杨氏次子班侯先生的門牆。在許禹生先生所著的“太极拳势图解”里有这样一段記載：“当露蝉先生充旗营教师时，得其真传者盖三人：万春、凌山、全佑是也；一劲刚、一善发人、一善柔化；或謂三人各得先生之一体，有筋骨皮之分。”根据作者追随吳先生的多年體驗，吳先生的太极拳确是以柔化为主，所以本書也只能从柔化來說明太极拳的拳理，拳法，并不是否認太极拳的其他两种功夫，这是应当告訴讀者的。

关于太极拳的源流問題，到现在为止，还在討論中。这一問題，作者从未作过考証，所以本書略而不談。

本書在編写过程中，曾經得到前輩先生和好多位同学的热心帮助，如同学赵寿邨担任拳照的补充工作，还和同学王耀宗合演推手，并摄成图片；同学陈振民則把仅存的吳先生拳照割爱相讓；此外，还有前輩张达泉先生和郭启通、孙潤志、杨炳誠、杨孝文、丁晋山、丁德山、程錫甫、陈觉吾、朱廉湘、周元龙諸同学也都对本書提供了宝贵的意見，使本書能够減少一些錯誤，都应当致以誠摯的感謝。但由于作者的水平不够，难免还有許多錯誤沒能察觉出来，如蒙敬愛的讀者热心賜教，不胜感幸！

作者徐致一謹識

1953年3月

目 录

第一章	太极拳的优点	1
第二章	太极拳在行功时的心理作用	8
第三章	太极拳在动作特点上的生理作用	13
第四章	太极拳在技击上的力学根据	20
第五章	盘架子时应当注意的法則	30
第六章	练习推手时应当注意的法則	42
第七章	拳式名称	49
第八章	基本动作	55
第九章	拳式图解	66
第十章	推手图解	126

附 录:

王宗岳的太极拳論	138
武禹襄的太极拳論	139
十三势歌訣	139
十三势行功心解	140
打手歌	140

第一章 太極拳的優點

武術的各種套路在鍛煉上都有它自己的特殊目標和要
求。由於它的鍛煉目標限定在某些方面，就必然不能兼顧到
其他方面，所以任何一項武術都有它的優點，也都有它的缺
點。太極拳是一種柔性武術，按照它的方法來進行鍛煉，在療
養作用上和柔化功夫上，當然有它的特点；但在擴大肌肉和發
展外壯功夫的方面，當然就不能和刚性武術相提並論。因此，
說太極拳有優點，並不等於說太極拳沒有缺點，也並不等於說
這些優點只是太極拳所獨有。總之，太極拳有它自己的特点
是不可否認的事實。下面就根據它的特点來說明它的優點：

甲、作為健身運動的幾個優點

1. 全面鍛煉：太極拳的動作有幾個極為重要的特点，
如柔軟、慢、連貫、走弧綫（即圓形動作）和一動無有不動
（語見“十三勢行功心解”），都是鍛煉上絕對不可忽視
的法則。後文還要分別細說。在這裡只是拿一動無有不動的
特点來證明它的全面鍛煉的作用。大家都知道，游泳是需要
手足和身體一起動作的一項運動，它已經被公認為有全面鍛
煉效果的運動項目之一。太極拳在動作時，凡是全身能動的
部分，都需要參加活動，所以叫做一動無有不動。它的運動
量雖然較游泳為小，但在全身動作的和諧上和細緻上，却是

有过之而无不及的。可见太极拳具有全面锻炼的优点。

2. 内外兼顧：太极拳在锻炼时，不但肌肉活动有各式各样的柔和动作，同时还要做好呼吸运动和横膈运动，来促进心、肺、肠、胃等内脏的机能活动。另外，由于每一个动作都用意识加以引导，使人精神集中，不起杂念，以至越炼越純靜（即心境異常安靜之意），也能使中枢神經系統进行更好的調节作用。这种锻炼方法，一面具有一般运动项目活动肌肉的好处，一面又吸收了靜坐法調息养神的好处，所以能有内外兼顧的优点。

3. 趣味浓厚：太极拳的动作都走圓形或者弧形的綫路，在初練架子时，不容易做好圓形动作，当然趣味較少。但練到后来，越練越熟，圓轉如意的程度不断提高，便会发生浓厚的趣味。到最后，如能在圓形动作中，运用虛实变化和运劲調息的功夫时，它的趣味也就更加层出不穷了（这种趣味对于推手也并不例外）。趣味浓厚能提高锻炼情緒，对促进健康有很大影响；这也是太极拳所具有的优点之一。

4. 陶养性情：太极拳的动作要求柔和，要求輕灵貫串，又要求在动作中包含着“动中有靜、靜中有动”的意识作用，能使性急的或者性慢的練拳人在无形中接受影响，矫正原有的习惯。因为太极拳一面講究灵敏，能使人提高敏感，一面又講究沉靜，能使人抑制浮躁。另外，在推手时，即使两人功力相等，但好勇斗狠的一方，往往受到更多或者更重的打击，这也能使粗暴的人得到潜移默化的效果。由此可见太极拳具有陶养性情的优点，在理論上和事实上也都有一定的根据。

5. 人人可練：太极拳动作柔軟，速度較慢，拳式也并不

不难学，而且式子的或高或矮和用力的或多或少都可根据各人的体质而有所不同。由于它的运动量可大可小，不但年老体弱的人经常练习不致发生流弊；即使对于身体强壮或者从事剧烈运动的人也都是极为适宜的。推手虽是两人对练技击的方法，但由于太极拳以灵敏柔化为主，只要任何一方不用僵劲或者猛力，也决不会发生伤害事故。这些都是太极拳合于人人可练的优越条件。

6. 医疗作用：运动量较大的体育运动，消耗体力过多，弱者不能胜任，多数病者更不相宜。太极拳有它的种种特点，以适应病人的不同要求（但正在咯血或者出血的病人除外），所以能帮助病人在恢复和增进机能活动上获得显著的效果。我们对于疾病的发生，在很早以前，就有“气血不和”的说法。这句话，以前曾经被认为不可理解，其实是旧时的用语：以心代脑，以气代神经纤维，所以和现代学说难以相通。根据作者的体会，这句话原是包含着神经系统对于心脏血管系统的调节和支配不能统一的意义在内，所以内科中医用药时都是以促进病人的本能来治疗其自身的疾病；针灸医师和推拿医师也都是用刺激或者压迫有关神经的方法来达到治疗的效果。太极拳一面运用有效的动作来活动全身肌肉（当然包括神经纤维的活动在内）；一面又运用深长的呼吸来调节心脏的机能活动和血液的流行。同时还要用意识引导动作，使人排除杂念，专心一意，在极其宁静的情绪下进行锻炼，都在于促使神经中枢对整个神经系统发生良好作用，以自己的本能来治疗疾病或者增进健康。体育治疗是现代医学中一门新的科学，作者对于中西医学又无丝毫门径，对于太极拳的这一

优点只能凭个人的浅薄体会，作如上的介绍。

乙、技击上的几个优点

1. 以柔济刚：太极拳所以重柔轻刚，不仅仅是为了柔能克刚的道理，主要是怕人在技击上犯了“双重”的毛病。有人因为把“两腿同时用力支持身体”叫做“双重”，以致在拳式中取消了骑马式，这是不对的，甚至害人不浅。拳式中用不用骑马式原可由各人自己决定。所谓双重，是说与人在交手时，既不肯用人刚我柔的“走劲”，去引使对方落空，又不会趁势用“粘劲”去取得我顺人背的优势，只和道遇人用力我也用力，见人抢先我也抢先，结果是力小输给力大的，手慢输给手快的，这并不是对方艺力高，而是自讨苦吃。王宗岳太极拳论对于这一点说得非常明白，原可由学者自己去领悟但恐双重之说误解越来越深，所以趁此机会略为解释。双重的毛病简单说来，就是只知用刚不知用柔的毛病。须知两人交手都用刚劲，劲小者必受制于劲大者，或者两败俱伤。太极拳处处讲柔化，首先在避免这种不必要的或者不利于自己的冲突。但是如果只知退避而不会进击，就与刚柔相济和以柔克刚的道理不相符合了。太极拳之所以称为太极，主要在说明它的用劲是柔中有刚、刚中有柔，相当于太极的阴不离阳，阳不离阴的意义。曾听人说：专练柔化者不会发人（就是没有“发劲”的意思），这是错把“柔”与“发”分为两件事，并未懂得柔中有刚和刚中有柔的道理。太极拳的动作必须走弧线，就是为增进动作中的由柔转刚和由刚转柔的便利而制定的。在运用时，刚柔循环，无端可寻，它与一般

直綫击法的出入分明，絕不相同。也許有人要問：手快打手慢，大力打小力，不是更为干脆，何必要走迂緩的弧綫呢？要知道一个人只相信自己的手快力大，絕不估計他人的更快更大而輕易出手，显然是从主观出发的冒险行动。他可以倖得胜，也可以一敗涂地，在安全上是毫无保障的。太极拳处处用柔劲，首先在避免冲突中的无謂牺牲，以免一出手就遭到失敗的危險，同时可以从柔化中去了解对方的虛实强弱，然后根据已經获得的优势而立即还击；如不当还击，也不致失手誤伤。至于走弧綫，粗粗看来，似乎比走直綫为慢，但弧綫动作可以随处轉变，有时更比走直綫为快，所謂“后发先至”就是从这当中得来的。这种“刚柔相济、攻守咸宜”的技击方法，是太极拳的基本优点所在，学习者应当特別注意。

2. 以靜待动：太极拳的柔化方法虽然有攻守咸宜和保障安全的优点，如果用得不得其时或者不得其点，未能掌握对方的动向，还是难以得到充分效果的。因此，在应用时还須依靠“以靜待动”的素养。根据前面的說法，可以想见太极拳的击人，并不主张采用“先下手为强”的主观手法，而是在听出（这是交手时的感觉，術語叫做听劲，是用身手上的感觉去听对方的劲路），对方真正动向以后，用“后发先至”的还击方法。这种击法首先要求本人自己极度鎮靜，听任对方爭先出手和出劲，不可着慌，必須等他发出劲来，方可还手。如来势較猛可用化劲引使落空，掇采二劲就可择一而用。如不要他近身，也可乘他未至而用掇劲截之，或者乘对方第一劲已过第二劲尙未发动的空隙而发劲击之。总之，要在对方不及轉变或者陷入劣势的时候，給以迅速的打击。

打手歌中所說：“彼不动己不动，彼微动己先动”，就是指“以靜待动”“后发先至”而言。这一优点的作用主要表现在下面两个方面：一是待机而动，容易击中对方；一是万一击不中时，由于对方已处于被动地位，也不致受到对方的还击。

3. 以小制大：这是太极拳根据力学原理，利用一种动作（技击上叫做“着”）在对方的动作上，加上我的劲或者减少我的劲（从有劲突然变为无劲，术语叫做“空劲”，目的在使对方落空，外間所傳說的：空劲打人，在太极拳中是沒有这种劲的），使对方重心动摇，或者先“化”后“粘”逼使对方陷入不利的方位，然后趁势打击，絕對不用硬打硬进的手法。拳論中所說的“四两拨千斤”并不是夸大，在对方重心极度不稳的时候，只要輕輕一拨就倒，无需用很多力量。有时只要大声一喝，也能使对方受惊顺势而倒。因为人身也是物体，不能不受重心的影响；而人是能自动的，乘他自动而加以打击，他就比不动的物体更容易失去重心。这里面都有力学的根据，可以証明小力制大力的可能性，絕對不是这門拳术另有其它神秘作用。体弱力薄的人如欲懂得一些技击上的道理，学习太极拳也最为相宜。关于这一优点的力学根据，后文还要加以說明，这里就不多說了。

4. 以退为进：太极拳的用劲虽然千变万化，但总的說来，只有两个大字：一个是“走”字，一个是“粘”字（參閱附录的“太极拳論”）。走是柔化对方以保障自己安全的方法；粘是柔化以后乘机貼进以控制对方变动的方法。这两个方法，在应用时实在是一个方法的两面，学习者必須懂得

“走即是粘，粘即是走”（語見“太極拳論”）的道理，方能尽其妙用。同时，作动作还要养成走弧綫的习惯，須知“由走轉粘和由粘轉走”都是以圓形动作为基础，功夫越深，在应用时，弧綫也就走得越短，甚至只有弧綫的意味而很难看出弧綫的动作。这种“曲中求直”（語見“十三势行功心解”）的方法，粗看起来，好似迂緩，但实际上則是“后发先至”的主要关键所在。至于走与粘所以要循环运用，简单說来，只是教人在交手时，先要順着来劲的方向，用“走”法引使落空，以避免冲突（即是避免损伤），然后再順着走化以后的余势，随即用粘法遏制对方的轉变，以造成我順人背的优势。此时，如果对方还想勉强掙扎，便可越粘越紧，使对方身体失去平衡，若再趁势发劲，对方在劣势下无法还手，很难逃避打击。如果我的粘法遏制不住对方，便不可冒昧发劲，应当放任对方轉变，并繼續用走用粘，去造成优势，方可发动打击。当然，功夫較高的技击家，只要用一次走粘便能把对方击中。但在練功时，应在循环运用上去力求熟練，以养成“以退为进”的习惯，方能在应用时得到有胜无敗和虽敗不伤的保障。这与硬打硬进缺乏安全保障的方法来比，就不难看出以退为进的方法，确是技击上一个极大的优点。

本章主要在說明太極拳的性能和趣味所在，并不打算把它夸大为万能的武术，因为柔性武术偏于修养的作用，在发展肌肉和鍛炼外壯功夫方面是不能与刚性武术相比拟的。这在本章第一段里已經有所說明，研究武术者不可不知。

第 二 章

太極拳在行功时的心理作用

在任何一項体育运动里，每一个动作，都需要用力，而且有一定的要求。如果没有人的意識通过神經中枢起着支配作用，那是絕對不可能出现任何一个动作的。各項武术，虽然都是以摹倣技击动作为主，但是在要求上有刚、柔、快、慢和其他不同的特点，所以在練習时，还要根据各人的不同要求，用意識去想象每一个动作的技击作用。可见練習各項武术都需要“用意”，并不是只有太極拳才重視这个法則。那么，太極拳为什么特別要強調“用意不用力”这一个特点呢？这是因为太極拳的用力与其他武术的用力有所不同，所以在“用意”上也显得格外重要了。现在先从动作与意識的結合來說，太極拳的动作是一种柔軟輕松的慢动作，与剛强有力的快动作截然不同。这两种动作，在要求上，既然有一刚一柔和一快一慢的巨大区别，那么，在練習时，虽然以同样的技击动作作为对象，但是所作的想象，为了符合动作的要求，就不可能采取同样的内容：一則以动作剛快为主，自然应当从“搶先进攻”去想象它的技击作用；一則以动作柔緩为主，自然应当从“先化后打”去想象它的技击作用；它們都有各自的因果关系，不可隨意变更。同时，太極拳的慢动作，对接受意識的支配來說，还有它更重要的作用：剛强有力的快动作，由于速度高，它只能在动作的起迄（止）两

点，甚至只有其中的一点，受着意識的支配（一·发必須发足，一·收必須收足，在中間沒有廻旋余地）。太极拳由于动作柔和緩慢，不但在一·起一·迄的动静两点上，受着意識的支配，即在由动而靜和由靜而动的任何一·个过程中也处处接受意識的引导，想停則随处可停，想进也随处可进。这种練法，在技击上，主要有两个作用：一·是教人在运动时作不断的想象，把技击功夫提高到“神明”阶段，換句話說，就是利用精神力量（即心理作用）来影响肉体上的种种鍛炼；一·是在于养成不妄动的习惯，使人在交手时，不致于不自觉地作出毫无作用的动作。上面主要在說明两种技击动作的不同处，下面再把精神影响肉体的道理，略为介紹，以供初学者参考。

关于精神能够支配肉体的事例，是不胜枚举的。最常见的，如意志坚强的人在工作上或者事业上往往不怕任何艰难，百折不挠。更显著的如一些具有坚强意志的革命志士，在任何遭遇中，都能够忍受生活上或者肉体上的任何痛苦而决不屈服，这都可以証明精神力量的伟大作用。再拿小事情來說，一个人在異常高兴的时候，往往会觉得眼前的东西样样可爱，胃口也会比平常好些；如果遇到忧伤的事情，就会发生相反的现象，这也可以証明生理作用受着心理作用的影响。这是因为我們人的神經系統从中枢到末梢是一个整体。身体同外物相接触或者受到刺激的时候，首先是引起神經末梢的感觉，感觉对于所接触到的东西並無認識的能力，在感觉以后，立即由神經末梢的波动，通过神經纖維而传到神經中枢，方能发生想象作用而有所認識，这就叫做知觉。知觉是人們的种种观念的发源地。观念与运动中枢的关系极为密

切，如有时我們心里刚想拿一件东西，还没有想到对象，手便举了起来；或者在看到梅子的时候，并没有尝到酸味，口里也会充滿涎水，这都是观念对运动中枢发生作用所引起的反射现象。动作上的所謂熟能生巧，实际上，就是上面所說的反射作用。此外，研究精神治疗的人能够应用催眠术治疗疾病或者矫正习惯，也是利用本人的心理作用来达到医疗效果的。有时，我們还无需运用催眠术，只要用言語鼓励也能发生效力，如最近所看到的一篇譯文（上海新民报所載，艾理从苏联“涅瓦”杂志节譯）上說：有一个十二岁的女孩，重病后很久还不能行走，妨碍她独立行走的主要原因，是她不相信自己再能站起来走路，后来在大家的劝說和鼓励下，她终于試着練走，結果能走了，医生不用外科手术而用心理治疗，是在培养她对恢复走路能力的信心（大意如此，不尽是原文），就是一个很有力的証明。最近在体育参考資料上还看到一則消息：“苏联专家在研究将催眠术用到体育上去的可能性，滑雪中的跳台运动員在練習中已运用催眠术”，这更可以証明心理作用与体育运动的密切关系了。初学太极拳者必須懂得上面所說的道理，才能深刻了解用意不用力的作用。

太极拳在“十三势行功心解”里，一开首就有“以心行气”“以气运身”等語，虽然是行功时很重要的一个法則，但是，初学者往往不易領悟。其实，上一句里的“以心”二字应当作为“用意”来解释，是大家都想得到的，在“太极拳論”和“十三势歌訣”里也一再提到这个“意”字。所难懂的，只是在“行气”和“用气”这一个问题上。这个“气”究竟是什么东西呢？这是因为我們的先輩对于身体里面有神

經中樞、神經纖維和神經末梢的物質存在，以及它的生理作用都還沒有明確的認識。總以為人的動作是一種“氣”或者一種“神”在內部發生作用，術語上所常用的“內練精氣神”就是從這個認識而來的。拿我們所知道的生理知識來說，這裡所指的“氣”決不是與呼吸有關的氣，應當作為遍布全身的神經纖維和神經末梢來解釋。因為人身的動作和內臟的活動都是這些東西在接受神經中樞的命令以後所發生出來的作用。可見以心行氣不過是運用意識的意思，再與“以氣運身”一語相結合，就能說明意識與動作的主從關係。前人是把“氣”看做神經系統以外的一種東西，所以分作兩句話來說明行動的方法，這是首先應當看清楚。

上面一段主要在肯定太極拳在行功時的心理作用，至於太極拳如何把心理作用結合到動作去，還得細說一番。在第一章里，我們已經知道太極拳的動作有不少特點，我們根據這些特點來進行鍛煉，當然也能够在健康上和技擊上得到很好的效果。但是，太極拳的創造者是把精神鍛煉和肌肉鍛煉看做同樣重要，甚至還把前者看得更為重要。同時，由於前人深信精神能够支配肉體的道理，所以在鍛煉方法上還要提出“用意不用力”的最高法則，使所有動作在意識的不斷影響下，能够發生精神力量，以提高太極拳的運動效果。“十三勢行功心解”在“以心行氣”“以氣運身”等話之後，緊接着還有“精神能提得起則無迟重之虞……，意氣須換得灵乃有圓活之趣”等語，也都是以精神來影響動作的說法。因此，我們在練習太極拳的時候，並不是單單從姿勢上和動作上去滿足有形的要求，必須同時在動作上和姿勢上加上一

的想象，并且要确信每一个想象一定能够在动作上产生预期的效果。这一个方法，作者在三十年前曾經給它取了一个名称，叫做“想当然”，只是利用它的詞面，不是采取它的原意，作者是作为“一切想象都有当然效果”来解释的。譬如“以心行气”和“以气运身”这两个不可捉摸的动作，都是无法表演的，我們只有按照拳論的指示，用自己的想象去肯定它的作用和效果。又如以心行气句下还有“务令沉着”一語，既然太极拳是不許用力的，那么，我們也只有动作上作沉着的想象，以符合拳論的指示。另外还有“气沉丹田”，“气宜鼓盪”等指示，虽然可以从动作上得到一定的帮助，但是在行功时，也不是用力去鼓气或者用力去沉气，只是在意識上作应有的想象而已。上面所說的想象，說起来虽然簡單，但其效果却不是一下子就可办到的，必須在不断的鍛炼中和不断的想象中使自己的精神先受一种催眠作用，方能在生理上发生一定的影响。“十三势歌訣”里所說的“势势存心揆用意，得来不觉費功夫”和“功夫无息法自修”等語，都足以証明这一方法久練自然见功的道理。在技击上，太极拳就是依靠这种鍛炼方法，来养成中枢神經的反射作用，使人在交手时，只要凭着感觉或者凭着想象，无须通过知觉的分析作用，便能发出适当的动作而取得胜利。这种现象，在我們的手工操作上，有的人能够練成惊人的技能，也是同样的道理。

由于“用意不用力”是太极拳里最为重要的一个法則，所以，作了較多的說明。但这一法則要說得很透彻实在也不容易，作者限于水平，只能說到这里为止。

第 三 章

太極拳在動作特點上的生理作用

上一章所說的心理作用，實際上也就是生理作用，原可列入本章範圍以內一起說明，因鑒於這一特點——“用意不用力”是太極拳各項特點中最为特出的一个特點，并且需要較多的解釋，所以另立一章，并不是把它撇出在特點之外。太極拳的各項特點，有些表現在動作方面，有些表現在姿勢方面，都是鍛煉上的重要標準，在后面的練習方法里當然還要分別說明其內容，本章为了避免重复，只是把这些特點的生理作用略為介紹，以供學習者參考。

（甲）表現在動作方面的几个重要特點：

一、柔：在武術中有專練剛勁的，也有先練剛勁后練柔勁的（如形意拳有明勁、暗勁和化勁的分段），太極拳則始終以鍛煉柔勁為主，所以是一種柔性的武術。柔的好處是用力較少而不使肌肉过于緊張，从擴大肌肉、增強體力來着，虽屬效果較小，但在運動時不致使呼吸过于急促，也不會消耗过多的體力，對身體較弱或者患病初愈的人來說，則是一種適應生理要求、不致發生流弊的保健動作。

二、緩：練剛勁或者練明勁，在動作上，都需要快而有力。練柔勁也有用快動作的，但太極拳則是以慢動作為主，所以“緩”也是太極拳的一个動作特點。緩與柔，在動作時，是密切配合的。它對於調和呼吸具有更積極的控制作

用，同时也是节制体力消耗的一个有效方法。另外，对于“用意識引导动作”的运动方法，它也起着极为重要的阶梯作用，这是太极拳必須用慢动作的主要原由。

三、松：太极拳，从保健方面來說，是一种“在运动中兼修靜坐功”的鍛炼方法，在術語中叫作“动中求靜”。因此，在練拳时，絕對不許有絲毫强項、努目、挺胸、拔腰等紧张姿态。不但在动作上最有关系的手腕、臂、肩首先应当放松，即在胸、腹、腰、背等处也必須做到无处不松，方为合法（下肢要承載体重，虽然不能求松，但也要力求自然）。这样做，首先可以不引起情緒上的紧张，其次在使腹呼吸和橫膈运动不受牽掣，可以發揮更大的作用。它与上面所說的柔緩两动作相結合，成为三位一体，是太极拳一切动作的基础动作，也是練太极拳的人所以能够在平淡无奇的姿勢中得到健康效果的关键所在。

四、和諧：絕大多數的武术項目，在动作上，都講究和諧，在術語上，一般叫作內三合、外三合，总称六合，太极拳当然也不会例外。但太极拳所要求的和諧，必須是：全身各部分，从头到脚都能与手所指示的动作密切配合，做到“一动无有不动”，成为完整一体的样子。不但在动作上的进退起落、上下左右要处处互相呼应、十分和諧；同时在呼吸方面和意識方面，也要尽可能地与每一个姿勢的虛实动静相結合。它的作用，首先在使全身各部分，在每一个动作中，都能得到同时运动的机会；其次是利用动作的完整性来促进腹呼吸的鼓盪作用（即拳論所謂“气宜鼓盪”）；同时，对于上面所說三个基础动作的适当配合，也能起着极为自然

的調節作用。由于太极拳所要求的和諧不同于一般和諧，所以在动作上也成为一个重要特点了。

五、連貫：这是指整套太极拳在各个拳式之間，或者各个动作之間，都要前后銜接，不可在銜接处有显著的停頓或者露出斷續的痕跡（在无形中用意識表示虛实輕重者不在此限），务使全部动作，节节貫串，綿綿不絕，如同一气呵成一般。例如体操或者簡單的武术动作，都是做完一式再做一式，各式之間不相銜接，恰恰与此相反。这一特点主要在使各个式子的和諧动作連接起来，形成一种自然的节奏，来提高动作的效果。拳論中所說“如长江大海滔滔不絕”，就是指这种景象而言。另外，这种有节奏的連續运动，由于动作異常細致，还具有逐步引人入胜的浓厚趣味，可以提高練拳人的情緒，在生理上，当然也会引起良好的作用。

六、圓形动作：一般鍛炼身体的动作，絕大多数是走直綫的，而太极拳則个个动作要走弧綫；由于动作的前后連貫，弧綫往还相接，自然就成为圓形动作了。圓形动作的好处，不但对于上述各特点的完成要求起着积极的作用（不走弧綫是不可能做到太极拳所需要的和諧与連貫的）；同时由于动作的圓轉曲折，以及全身上下都有或大或小或明或暗的圓动作在和諧地进行，能使肌肉、骨骼和韌帶同时得到适当而均匀的活动。所以在鍛炼效果上，也不是任何直綫动作所能相提并論的。当然，这一特点，还得与上述各特点相配合，方能發揮太极拳的运动效果，否則，就不过是一般的圓形动作了。

七、用意不用力：这是說練拳时应当多用意識去影响动

作，不要依靠多用力去求得效果（完全不用力，是不可能的，少用力是可能的）。关于这一特点的生理作用和它的重要性，已在上一章詳細說明，此处不再多說。

（乙）表現在姿勢方面的几个重要特点：

一、悬頂弛頂：悬頂在術語中叫做“頂头悬”，又叫做“虛領頂勁”，是說頭頂与地平綫应当保持垂直的姿勢，如同頭頂上有繩索悬着的一般。这样头部可以自然垂直，同时也不致于前俯后仰或者左右歪斜。悬頂不同于拔頂，所以在拳論中又有“虛領頂勁”的指示，教人不要故意拔頂。弛頂与強頂恰恰相反，是教人頸部不要用力，应当任其自然放松，以与悬頂相适应。太极拳要求全身都能放松，头部是神經中枢所在的地方，当然更不应有絲毫紧张。根据苏联生理学家巴甫洛夫的理論，我們应当相信，凡是使神經中枢受到良好影响的方法（神經中枢需要安靜，不需要紧张），也就是使中枢神經系統对全身各个系統和器官的机能活动起着良好作用的有效方法。因此，我們对于太极拳的頸部姿勢不仅仅在于保持它的垂直，尤其重要的是在于注意它的松弛与自然。同时，我們还应当記着头部姿勢的正确与否，对于全身整个姿勢也有很大的影响。至于面容方面，当然也要听其自然：第一不要努目而視（不努目的呆視也要避免），否則，是与拳論“神宜內斂”一語不合的，同时也会使眼球的肌肉活动不够灵活；第二不要用力閉口，更忌使劲咬牙，鼻腔呼吸是符合卫生的好习惯，因此，閉口是必要的，但是口上用力不宜过大，那样会形成屏气不吐的毛病（練拳时如果呼吸太紧张是应当张口徐徐吐气的）；第三应当舌抵上顎，使唾液分

泌更多的津液，不但可以适应練拳时的潤喉之需，使呼吸不致受喉头干燥的影响，同时有較多的津液咽入胃脏，对消化也有一定的帮助。

二、含胸拔背：在生理上，身体的强弱与肌肉运动力的强弱有着密切关系。但肌肉有随意肌与不随意肌的区别，前者是与身体各部份的骨骼骨节相联結，在意識的暗示之下，能够随意伸縮；后者則是圍繞在內脏的壁部，不受意識的暗示，而是由于本体的伸縮力自成运动。因此，可以想见不随意肌的肌肉活动，如专靠四肢运动，显然只能得到間接的或者較小的效果，如果要获得較大的直接效果，势非在軀干上另加适当的运动不可。太极拳的含胸拔背就是为达到的这种效果的一个主要姿势。含胸与挺胸恰恰相反，挺胸是使胸部突出，含胸是使胸部收进，两者作用不同，可想而知。太极拳是以練習深呼吸（即术语所謂气沉丹田）为其主要运动之一，所以用含胸的姿势能使内部横膈有向下舒张的机会（含胸是随着动作而有所变动的，并不是固定的姿势），可以很自然的形成横膈式的深呼吸（吸气时腹部能自然收縮，呼气时腹部能自然舒张，与气功疗养法的逆呼吸相同），同时由于横膈的张縮，使腹腔和肝脏受到时紧时松的腹压运动，对輸送血液和促进肝脏机能活动，当然也有良好的生理作用。至于拔背，原是随同含胸动作，背部自然弓出的一个姿势，能含胸自然也能拔背。它的主要作用在使脊柱的背椎（也称胸椎）部份能够得到从前弓形〔 〕轉向后弓形〔（ 〕的調剂活动；其次，是在运动时使肩背部份的肌肉得到更多的舒展活动。技击上所說的“力由脊发”，就是从这里練成

习惯的。横膈式呼吸运动，对其他内脏机能当然也有一定的生理影响，本书不作专门研究，所以从略。

三、轉腕旋膀：在早先，作者也是把“沉肩墜肘”看作太极拳的特点之一，其实“不許寒肩”（即两肩耸起，如同畏寒之状，与沉肩恰恰相反）和“墜肘护肋”，原是一般武术所同有的规律，只能称为要点，不能称为特点。当然，太极拳的沉肩墜肘，在技击上，还另有它的特殊作用，但也不过是运用上的不同，不能作为姿势上的特点而論，所以不列入本文以内。轉腕旋膀（膀指小臂）的术语，虽是作者所創造，不见經传，但太极拳的动作是走弧綫的，我們在絕大多數的上肢运动里，都可以看到“腕随掌轉”和“膀随腕轉”的細致动作，以与圓形动作相配合，这与一般刚性武术的上肢运动（手腕要固定有力，小臂的屈伸也很少旋轉）是显然有別的。因此，我們有理由把它作为姿势上的一个特点。它在技击上是提高柔化作用的一个方法，同时它也增进了腕、肘、臂、肩各部在联合动作中的肌肉活动，都是一般直綫动作所不能得到的运动效果。

四、展指凸掌：太极拳名为拳术，其实握拳甚少而用掌特多。掌的練法，一般都講究手指用力并紧，太极拳偏偏相反，要求自然舒展，既不許用力并攏，也不要故意伸开。可是在伸臂出掌到达終点的时候，特别是立掌前推的动作，却要把掌心用暗劲微微一凸（如不用暗劲，也要用意識在暗中表示），使指尖有一种感觉，如同有气貫注一般，同时在小臂上也会觉得肌肉微微紧张。这两个姿势虽都是很小的特点，但展指是放松肩臂的主要作用，而凸掌則与腹呼吸有密

切关系（它是与沉气相呼应的），有一些練拳的人只注意展指而并不重視凸掌，在作者看来，是不够严格的。

五、弓腰收臀：在拳論中有“主宰于腰”一語，在“十三势歌訣”里又有“命意源头在腰隙”和“刻刻留心在腰间”等語，可见太极拳是十分重視腰部动作的。我們前面談到太极拳是走圓形的动作，可是这种圓形动作，并不是光用手画些圈子就算对了，腰部也必須有旋轉动作去适应或者去带动身上其他部份的动作，才算合乎法則。明白了腰部动作应当与一切动作息息相关的道理对于上面所說的几句拳經也就不难理解了。弓腰即坐腰，也有叫做塌腰的，它是坐身时向下松腰使腰部向外弓出的一个姿势，与一般向上拔腰使腰部向里瘪进的姿势完全相反；这一姿势与含胸相配合，就是靜坐法的坐身姿势。收臀是弓腰后臀部自然收进的姿势，与一般腰突臀的姿势完全相反。弓腰收臀的作用，主要与沉气有关，也就是加强橫膈式的呼吸运动；其次在保持尾閭（即尾骶骨，在脊柱的下端）的自然中正（突臀时容易扭臀常常要使尾閭中正受到影响），另外，由于身体重心能够稍稍降低，对于做好平衡动作，也有很大的帮助。

六、屈膝坐腿：一般武术动作，在一腿向后伸出的姿势里都要求腿膝用力伸直，不許弯曲，但太极拳却以自然伸直为主，而同时又独多屈膝坐腿的姿势，为一般武术所少见。它的作用主要还是与沉气有关。由于在动作中采取了这样的姿势，使得膝胯两骨节的肌肉和韌帶得到更多的伸展活动，在鍛炼上，也有很显著的运动效果（初練太极拳时自觉腿上并未用力也会发痠即其明証）。另外，由于这一姿势，两腿

一虛一實，在動作時不斷交換，也避免了兩腿同時用力容易疲勞的缺點。這一姿勢，在過去並未作為特點，其實，它与含胸弓腰密切相配合，是極為重要的一個姿勢，而且也是太極拳所必需的姿勢，所以作者特地把它列了出來，以供初學者參考。

本章主要在於把太極拳的動作特點與健身有關的道理略為介紹，以供讀者研究。至於其他基本動作當然也有增強體質的作用，但因為都是武術上的一般動作，所以不作說明。

第 四 章

太極拳在技擊上的力學根據

用拳打人或者用掌推人，可以使對方身體受到力的作用而移動原有位置，有時，也可能因為用力不當，或者對方已有準備而沒有得到預期效果。從力學來看，不問它們所產生的效果如何，都是符合於運動定律的必然現象。因此，任何一項武術，不論是剛性的或者是柔性的，只要用以擊人的力確是一種物質的力，而且在兩人中間發生作用與反作用的，都是同樣受着運動定律的支配。同時也可以想見：這種運動定律，既不是太極拳所獨有，更不是太極拳另有什麼神通可以創造運動定律或者違反運動定律，只不過是久練太極拳有了成就以後，能夠在運用上，或多或少地掌握着運動定律，以使力的作用符合於自己的要求。由於近來還不免有一些人對於太極拳的技擊術存着神秘的看法，所以作者先把上面的

淺薄道理略为介紹，希望爱好太极拳者都能有正确的認識。

其次，太极拳的技击手法变化多端，作者对于它的力学根据，也不可能一手一手的介紹，因此，在本章里，只是把較为基本的几个要点，根据个人的体会，作一些原則性的說明。

一、符合于力的作用時間和速度变化的規律：习外功拳者握拳击人，出手快而用力大，但其效果只是使对方被击部份发痛或者受伤，除非用特別强大的力量，很难把对方身体击出或者击倒。这主要是因为出拳的目的大都在于击痛或者击伤对方，所以只求一击而中，基本上就沒有在击中以后使“力”繼續前进的意图。同时又怕所出之手受到对方伤害，往往抽手极快，以致打在对方身上的作用力，在受到对方反作用力的同时，就立刻消失了。这样的击法，只能击痛对方，不能使对方移动位置，乃是当然的結果。太极拳的击法，在出手的快慢和用力的多少上，虽然也要根据客观情况而有所不同，但所出之手与对方身体相接触以后，并不立即收回，而是有意識的向对方身上繼續加力，以延长力的作用時間，使对方身体发生加速运动，那么，对方的身体自然要隨着力方向而变动原有位置了。这与牛頓第二定律：“运动是在外力同一方向的直綫上发生变化”和“动量的变化相等于力与時間的乘积”的原理，都是相符合的。太极拳的出手，总是在接触对方身体以后，开始伸臂发劲，也就是为了这个原因。为了使讀者更能明了力的作用時間对物体速度变化的影响，特再举出下面两个例子，以供参考：①在天平的两个盘上各放相当重的物体，使其平衡，此时，如用一根小

玻璃管对重物迅速地打一下（击人时一击即回，即是这一类的击法），天平的平衡不会受到什么影响，但如把这根小玻璃管放到重物上去，这一头的盘立即下降，天平的平衡就被破坏了。②我們用大鉄錘去击几尺见方的大石块时，如两手举硬柄的大鉄錘用大力去击石块，因怕两手虎口被震痛，往往錘到石面立即松劲，由于力的作用時間很短，結果只能击碎石块的表面而不能使石块裂开；如果改用軟柄的大鉄錘（用藤或竹的軟柄可免虎口震痛），两手使出同量或者較小的力去击石块，只要听任大鉄錘重重落下，使石块受震（即是加长力的作用時間），石块就会分裂为二。太极拳中有所謂“內劲”者就是与此相类似的击法，实际上，并不是力的本質的問題，而是力的作用時間的問題。

二、符合于物体慣性的規律：从牛頓第一运动定律：

“物体不受外力不改变原有状态”，我們知道物体有保持自己靜止或者运动状态的特性，这种特性，在力学上，叫做慣性。牛頓的第三运动定律又告訴我們：“每一个作用总是有大小相等、方向相反的反作用，或者說，两个物体的相互作用总是大小相等方向相反的”，例如，枪炮子弹出膛时，枪炮一定要向后反撞，就是反作用力所造成的。至于物体慣性的例子，如人站立在电車里，电車突然停止，人就要繼續向前晃动，甚至傾跌，就是物体慣性的一种表现。太极拳在出手时，总是以用力越少为越好，不肯立即用大力去打击对方，这样，首先就可以不引起太大的反作用力作用于自身。其次，在与对方身体相接触以后加力于对方身上时，如果对方用大力抵抗，我也能够很自然的立即松手，将力减少

或者撤消，使对方身体受物体慣性规律的支配，不由自主地繼續前进而失去平衡。这时，我就可乘对方重心不稳立即发劲击他；如对方身体向前傾倒并不甚猛，而正在用力掙扎，可以仍向原方向加力于对方身上；如对方前傾之势甚猛，便应当向左右或者相反的方向去加力，对方都是很容易被击出或者被击倒的。如果对方不懂太极拳，两脚往往不肯随势移动，在物体慣性的作用下，总是上身向前傾倒，而不是整个身体一起前进，所以要影响他自己的重心。練太极拳者，在这种情况下，必然要动步相随，以保持自己的平衡。如上面所举乘电車的例子，我們在遇到电車突然停止时应当趁势向前迈步以免傾跌，正是同样的道理。

三、符合于合力的原理：在太极拳的击法里，凡是对方先出手向我攻击，最忌从相反的方向去用力抵抗，总是或多或少地順着对方进击的方向，加力于对方的力上，以产生更大的合力，使对方身体失去平衡，陷入于不利的地位。这种击法，是以“柔”“順”为主，与硬打硬进的方法絕然不同，所以在效果上也有很大的区别。两人交手时，如果双方都用硬打硬进的方法，其結果虽然是手快赢手慢、力大赢力小，但力大手快者也未必能完全避免损伤。因此，練太极拳者，在习惯上，总是以靜待动，并不搶先出手，即使出手在先，也只是引入出手，以便在接触中凭感觉去探知对方的虛实，然后乘机而作。如无机可乘，便立即变换手法，宁可一变再变、只化不打，决不冒昧进击以图一逞。当然，功夫較深者，也能一交手就击中对方弱点而使对方跌出，但在原則上，总是以利用合力，牵动对方重心为上。上面所說的“加

力于对方力上”，有时是化劲，目的在引动对方重心，有时是发劲，須用在对于重心不稳的时候。总之，都离不开順着来力的方向及时加力，从合力上来提高打击的效果，这是借入之力以供我用的方法，也就是太极拳能够以小力胜大力的关键所在。为了使練拳者对合力原理有更多的了解，特在下面作一些力的合成图示，以供参考。

如图 1：以 AB 綫作为对方手臂向前发出的力量和它的方向，以 AC 綫作为一般击法用力横击的力量和方向，那么，AC 横力和 AB 直力相加就是对方所受到的合力，如图 中 AD 斜綫所表示的力量和方向。

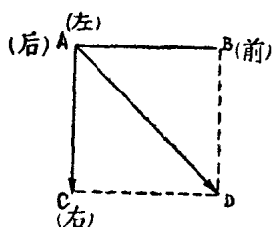


图 1

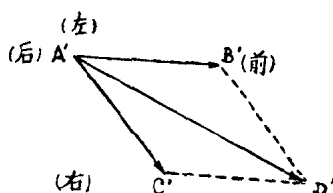


图 2

如图 2：A' B' 綫仍作为对方的直力（力量和方向与图 1 的 AB 綫相同），以 A' C' 綫作为太极拳順着方向作用于对方的斜力（力量与图 1 AC 綫相同，方向不相同），那么对方所受到的合力，应当为 A' D' 綫所表示的力量和方向。

如图 3：A'' C'' 斜力的方向比图 2 A' C' 斜力更为斜些，那么，对方所受到的合力应当为 A'' D'' 綫所表示的力量和方向。

从三个图所表示的情况来看：图 1 的 AD 合力小于图 2

的 $A'D'$ 合力，而图 2 的 $A'D'$ 合力又小于图 3 的 $A''D''$ 合力，这与力学上力的合成原理所证明的“两个分力大小不变，两分力间的夹角越小，它的合力越大；夹角越大，合力

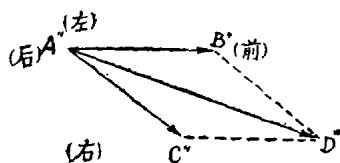


图 3

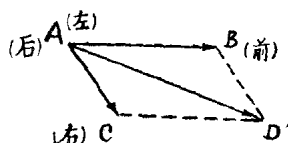


图 4

就越小”都是相符合的。可见太极拳的上述击法与合力原理也是相符合的。有时在击法上，我们并不需要太大的合力，那么，我们可以将 AC 分力减少，如图 4，AB 线不变，AC 线较短，而所得的合力 AD' 则仍然与图 1 的 AD 相等，这也可以证明太极拳用力较小而收效较大的力学根据。

上面所说的是对方出手击我的例子。如果是由我出手在对方身上的加力的时候，我们可以从下面三个图示来研究太极拳的击法。

如图 5：EO

线作为对方的胸部，AB 线作为我用手掌向对方胸部直线前推的作用力。这样的用力直推，一则对方胸部有同量的反作用力

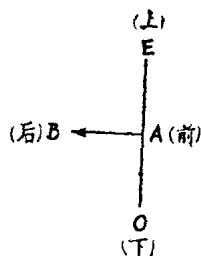


图 5

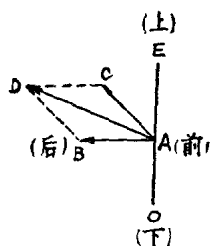


图 6

作用于我身，二則我如努力前推，对方也可努力抵抗，在兩不相讓的时候，往往变成僵持的形势。如对方力大，反要將我頂回。按照太极拳的原則，如我不打算抽回手掌，就必須用图 6 或者图 7 所指示的方法去应付对方。如图 6：AB 綫仍作为直推的作用力和方向，AC 綫則作为我的手掌在直推的同时再用手掌和手指利用摩擦力向上加力的动作（即拳論所謂“若將物掀起……”的掀劲）。这时，向前向上兩力合成 AD 合力，使对方受到更大的推力，而从合力的方向来看，也有同时使对方脚尖离地、身向后仰的作用，都是不利于对方的。有时遇到对方向下沉身，我的向上加力不能将对方掀动时，我就应当在前推的同时趁势用手指改向下方加力（手指向下抹也是利用摩擦力）。如对方右腿在身后支撑，应当偏向其左下方加力，如左腿在后則应偏向右下方加力。

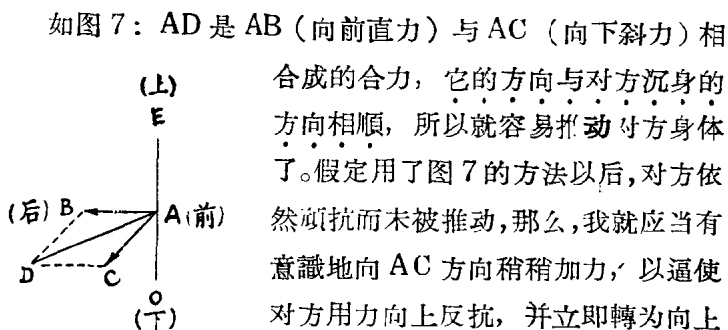


图 7

合成的合力，它的方向与对方沉身的方向相順，所以就容易推动对方身体了。假定用了图 7 的方法以后，对方依然頑抗而未被推动，那么，我就应当有意識地向 AC 方向稍稍加力，以逼使对方用力向上反抗，并立即轉为向上加力（如图 6 所示），或者立即撤消手掌上的力量（这与利用物体慣性有关），使对方力的作用落空。如果对方不懂移步相适应的方法，或者突然之間不及动步挽救，身体便要向前傾倒而站立不稳，我于此时再加力于对方身上，就能得到預期的效果了。

四、符合于力偶原理：凡两个平行力，大小相等、方向相反者，在力学上，叫做力偶，力偶不能产生合力，但能使物体旋轉。在太极拳的击法里，如对方以右手击我左肩（或者以左手击我右肩，可以类推），我的左肩应当順着来手的方向轉身避讓，使对方的力不受我身阻力而繼續前进，同时，我立即以右手击对方的左肩，无須用很大的力，就能使对方身体旋轉。如图 8：AC 作为对方伸手击我左肩时他右肩所受的作用力。当对方击着我时，我即轉身避讓（只旋腰，不动步），使这一个作用力繼續前进以引动对方身体，我隨即循 BD 方向击他左肩，这时，对方两肩受着 AC 和 BD 两个方向相反的平行力，就要使自己身体旋轉（如 OE 虛綫所示），而发生不穩状态。如果对方感觉不穩而立即抽回右手，則 AC 作用力自然消失，而产生另一 AC' 力作用于对方右肩（如图 9），此时，BD 力仍存在，对方反而受着

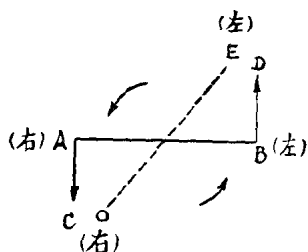


图 8

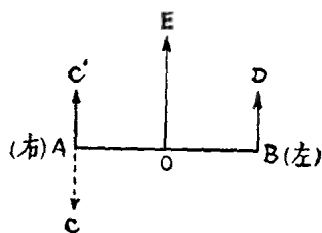


图 9

BD 和 AC' 两个同方向的平行力，其合力为 OE，对方受力更大，便要向后方（即 OE 方向）退步或者跌出，这就是力偶轉变为合力的一种现象。为了說明上的便利，故上面只用两肩作比。例如，太极拳的“捌”劲（参閱推手图解）就是根

据力偶原理，在对方的两臂上“化”“打”并用，以使对方身体倾斜，然后再趁势加力于对方身上。

五、符合于物体平衡的原理：物体有三种平衡状态，即稳定平衡、不稳定平衡和随遇平衡。如图 10：锥形体是处于稳定平衡状态，它在不太倾斜的时候，重心虽然升高，但重心的重垂线不容易越出底面积，很快就能回复原状。如图 11：锥形体是处于不稳定平衡状态，只要微微一侧，它的重垂线立即越出底面积，虽然重心降低也不能免于倾倒。如图 12：锥形体是处于随遇平衡状态，无论如何推动，它的重心不升

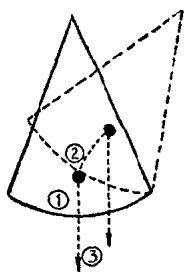


图 10

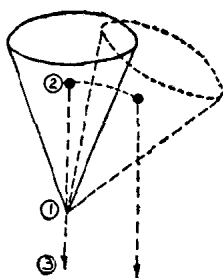


图 11

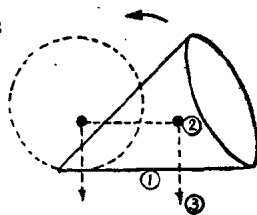


图 12

高也不降低，重垂线也总是在底面积以内，所以叫做随遇平衡。由此可见：如要使物体有很大的稳度，非降低重心并扩大底面积不可，人体直立时，重心在脐部，没有外物外力的帮助，不可能增加很大的稳度。例如走绳索者必须手持长杆，两端系重物，使杆的两端低于两脚，将重心降低到极点，故能在绳索上自由走动。练武术者大多要练站桩功夫（即是常做骑马势），有的还要练沉气功夫，在运用时，当然可以稳定身体重心或者降低身体重心。但人的两脚所占的

底面积，有了宽的一面，就会有窄的一面。在双脚前后站开时，是前后宽而左右窄，在双脚左右站开时，是左右宽而前后窄，如向其窄处打击，身体重心的重垂綫还是很容易越出底面积以外。可见技击家如仅仅依靠重心降低而不知弥补底面积上的缺点，还是很难保持身体稳度的。太极拳以击出对方身体为它的主要击法，故在发劲时首先要动摇对方重心，使对方身体的重垂綫越出底面积而失去稳定平衡。自身也处处以维护身体的稳定平衡为主，但在方法上，则并不是专靠蹲腿沉气去支撑自己的身体。须知太极拳既是以全身重量寄托于一脚为它的基本姿势之一，一脚的底面积较两脚更为狭窄，被击时，重心的重垂綫也更容易越出底面积，都是很显然的事实，但为什么，反能把身体的平衡维持得更好呢？唯一的方法，是全靠两脚的随势变换虚实，以适应身体稳度的需要。所谓两脚变换虚实，就是：当一脚不稳时，立即以全身重量移置于另一脚上，使身体由不平衡而复归于平衡，也就是底面积时时随着重心的变动而变动。这样就自然能够使重垂綫在将要越出底面积的一瞬间又纳入另一个底面积了。这在形式上虽然与随遇平衡的物体有所不同，但在实际上却有同样的效果；行功时有所谓“动中求静”者，在技击上，也是包涵这个意义在内的。又如前述走繩索的例子，有功夫的人在走較短的鋼索时，可以不用长杆帮助，就是靠两脚善于变换；否则与力学原理相违反，就会跌落下来。

本章主要在証明太极拳的用劲方法与力学定律相暗合，以免初学者被玄虚的說法所迷惑。可惜作者学力不足，不能在理論上有更多和更深的闡述，真是憾事。

第五章 盤架子時应当注意的法則

太極拳的成套拳式，在習慣上，叫做“架子”。盤架子就是打拳的意思。由於太極拳是一種“重意不重形”的武術，不但流傳下來的式子有好幾種，而且同一种式子，由同一位老師傳授，到造詣較深的時候，各個人也不會在式子的“神似”上或者“形似”上完全一致。這同學習書法一樣，初學時，對於任何字體總是力求形似，到後來有了形似的底子，再根據自己的心得和愛好專在神似上求發展，日久自然要變樣了。盤架子也是如此。其次，太極拳的架子，還可以根據學拳人自己身體的強弱或者要求的高低而有所不同。因此，任何一種架子都可以分作大中小三種姿勢來練：大架子可以往小里練，也可以把架子練得更大多些；小架子可以往大里練，也可以把架子練得更小些。總之，要先往大里練，然後再往小里練，“十三勢行功心解”里說：“先求開展後求緊湊”，盤架子也不能例外。但架子的大小與運動量的大小有關，架子較大運動量也較大，架子較小運動量也較小，故上面所說的先求開展後求緊湊，對身體較弱的練拳人來說，是並不相宜的，在初學時，務須量力而行，不可勉強。

盤架子本來也是一種練習技擊的東西，所以在別的書里都要提到拳式上的用法，本章以說明太極拳的運動方法為主，所以下面所說的法則只是根據健身運動的要求而寫作。其實，太極拳的技擊功夫和健身效果，原是同一個方法下的兩個產物，如果在意識上把每一個動作都看做技擊方法，當

然可以增進技击功夫，但同时也并不会減低它的健身效果。如果意識作用專注在健身方面，自然可以得到更顯著或者更充分的健身效果；但在無形中也有培養技击基礎的作用，不過在沒有研究技击方法以前，並不是人人都能運用這種基礎的。

以上是初學太極拳者首先應當認識清楚的两个要點，下面根據作者的見解，分做三个阶段，來說明盤架子的法則：

第一阶段：初學太極拳者，不問他先前有沒有練過其他武技，在最初的阶段里，最好不要把太極拳的种种要點一下子就全部吸收到各个拳式或者整套架子里去，免得顧此失彼，反而收效不大，所以作者只提出下面四个要點，作為盤架子的初期法則：

一、輕：拳論中所說的：“一舉動，周身俱要輕靈”，是太極拳已經練熟以后的標準，初學者應當先從“輕”字入手，不必急于求“靈”。根據經驗：凡是練過其他武者，雖然身手比較靈活，但因為在動作上已經用慣大力，大多是靈有余而輕不足。至于從來沒有參加過體育運動的人，也多半是學靈容易而學輕較難。作者初學太極拳時心里想着“打拳必須用力”的想法，總是注意靈而不注意輕。後來明白了太極拳的特點，才把這個想法扭轉過來。須知太極拳的練法，主要是從精神上去養成感覺靈敏，並不是專從動作上去追求身手靈活。前者用力少而後者用力多，用力過大對敏感有一定影響（例如兩臂相击，用力握拳，可以減少痛感）。因此，在初學時，應當先在用力越少越好的輕字上多下功夫，不妨把動作的靈活放在次要地位，等到輕字有了基礎再去練靈字，決不嫌晚。拳論中所說的“一羽不能加，蠅虫不能落”的高

度敏感，虽然不是完全从輕字中得来，但輕字是練成这种灵敏功夫的入門阶梯。同时还应当知道：練好輕动作只是为以后練功打下基础（不要把基础当做目的），一則可以在动作的輕重上，减少注意而听任自然，二則在兼練沉着功夫的时候，也不致妄动拙劲而誤入歧途。

二、慢：大家都知道太极拳的动作要慢，但是不是越慢越好呢？这是很值得研究的一个問題。在拳論里既說“一举一動，周身俱要輕灵”，又說“动急則急应，动緩則緩随”，可见太极拳并不是只要慢不要快。在“十三势行功心解”里还說“精神能提得起，則无滯重之虞……意气須換得灵，乃有圓活之趣”，也可証明太极拳是要求灵活而反对滯重的。虽然在行功心解的后段另有“运劲如抽絲”一語，可以作为动作要慢的根据，但原意是教人用劲要同抽絲一般的綿綿不絕，不可用又脆又快的断劲；如果作为越慢越好来解释，那么，与上面所引的几句话就无法相通了。根据作者的体会：太极拳的动作应当比一般武术都慢，那是毫无疑问的，尤其在初学的阶段，更須刻意求慢，也可以說是越慢越好。这样的練法，一則对于体弱的人更为相宜，二則可以避免动作草率而影响姿势的正确，三則在初練时先养成了慢动作的习惯，日后愈練愈灵活，仍可在动作上保持一定的慢速度，不致越練越快而违反原則。可见慢同輕一样都是一种基础功夫，在基础上应当去建筑一些什么东西，那当然是另一回事了。至于造詣較深者专練动中求靜的功夫时，动作虽然应当由灵活而归于淳樸，但在速度上仍可根据各人习惯不必刻意求慢，因为此时的意識只在求靜而不在求慢，与初練时的求慢而慢，也是

不一样的。

三、圓：在太极拳里，任何一个动作，都要走弧綫，不許走直綫，即使到了功夫很深的时候，还是非走弧綫不可。不过在初練时，要求姿势开展，同时在动作上又要刻意求慢，所以有必要把弧綫走得更为圓大，以适应姿势和动作的要求。日后功夫較深，姿势逐渐紧凑，弧綫相应縮短。当然也不需要把圓圈走得太大了。但在綫路上，即使是一个很小的动作，还是应当保持固有的弧綫，不可改变。目前有些教师为了便利初学起见，把每一个式子都拆成較多的小动作，以致在整个动作上看不出弧綫来。須知这只是一种教授方法，并不是太极拳的动作可以不走弧綫。因此，在这种教法下学会拳套以后，仍須把拆开的动作联合起来，改成弧綫动作，进行練習，以抹去各个动作間的断續痕跡（即是拳論中所說的“无使有断續处”），方可在学习上告一段落。圓形动作虽然並不难做，但要做到很自然、很适当也不是一件简单的事。因为它与全身动作都有密切关系，不可能很快的就練到这种境地。所以对于初学者只要求在手的动作上先养成走弧綫的习惯，日后全身动作相互配合，自然能把圓形动作做得更为圓滿的。太极拳講究“动中有靜，靜中有动”，动静轉变和相互循环，則是以圓形动作作为阶梯，可见圓的作用是很重要的。希望初学太极拳者，一开始就在圓字上認真下功夫，去体会它的作用，不要只在形式上依样葫蘆就算完事了。

四、勻：上面所說的，第一点——輕是动作上的力量問題，第二点——慢是动作上的速度問題，第三点——圓是动作上的綫路問題，现在在第四点里还要提出一个动作的勻度

問題。所謂動作的勻度者，就是說：手的動作，不論速度較快或者較慢都應當用相應的“等速運動”去完成它的動作過程。例如我們平時一出手，很快的就從起點伸到了終點，由於動作過程需時極短，我們就不可能也沒有必要去掌握它的“等速運動”。但太極拳是走慢動作的，在初學時，即使很注意，我們在動作的過程中還是很容易發生快慢不勻的毛病，或者在每一個式子里動作有快有慢，或者在整套架子裏，前後快慢參差不齊。前面已經說過，練太極拳應當用意識去支配動作，但是這一法則，一般說來，是較難掌握的。因此，我們有必要首先在動作的勻度上去運用我們的意識，為日後進一步掌握這個法則打下有利的基礎。練習勻度的方法，簡單說來，就是每次出手應當把動作的過程看做是各個“點”相接而成（即如虛綫……的樣子），不要把它看做只有起止兩點的一條實綫，這樣，就能夠使我們的動作，在無形中，有按“點”進行的意味，久練之後，養成習慣，手的動作也自然能夠在任何速度上都不會失去應有的勻度了。當然，在功夫較深的時候，我們的動作還要講究虛實變化，雖然在動作的快慢上並不要求嚴格一致，但在出手上，不論動作快慢，仍須保持適當的等速運動（即按“點”進行），否則，就是違反了“運勁如抽絲”的要求，而且在動作上還要發生浮滑的毛病。

以上四點，都與太極拳的基礎有關，所以作者都列為第一階段的練習法則。但各人的情況不同，仍可由各人自己斟酌，分點進行，不一定要四點同時貫徹。不過在沒有打下一些基礎以前，最好不要開始第二階段的練習方法，因為循序

渐进的练习可以获得更大的效果。

第二阶段：在上一阶段里，提到在练习时，作每一动作都应注意轻、慢、圆、匀四个要点，主要是为了打好基础，这对盘架子来说，还只能算做准备功夫。根据经验：这种准备功夫越是练得好的，也往往会在动作上显得格外拘谨，这是必经的阶段，我们不可嫌它呆板而看做毛病。同时，也正因为这样，我们有必要，在第二阶段里提出另外几个要点，作为练习的进一步目标。假如说：我们在第一阶段里对动作的要求要作到“端正”，那么在第二阶段里就应当练得“流利”。须知在动作端正的基础上加上流利，对任何一个动作都不会失掉规矩，但如果先练流利，后练端正，在成就上就难免事倍功半。下面就是本阶段的四个要点：

一、灵活：太极拳以慢动作为基础，它所要求的灵活，不但在动作上有一定的限度，即在精神上也要注意含蓄，不可尽情暴露以显示过度的灵活。其次，太极拳虽然以敏感为重，但在本阶段里，还应当先从动作的形象上去求得灵活，如把灵活与敏感并为一谈，对初学者来说，反而要无所适从。因此作者在这里只要求初学者注意下面三点：①如果原来的架子已经练得够开展了，那么，应当酌量收小一些，使与紧凑的要求相符合；②在速度上，不要再刻意求慢，应当使手的动作比较自由或者稍稍放快；③动作时，不要只动四肢不动腰肢，而且要使腰肢居于支配的地位（即拳论所谓主宰于腰）。换句话说，就是用腰的动作去带动手足的动作，这是最重的一点，希望特别注意。初学者根据上述三点进行练习，在与原来的拘谨不相抵触的情况下，得到很自然的调和，就可以

符合太极拳所需要的灵活了。

二、松淨：这一要点，简单說来，就是全身处处放松毫无牵掣的意思。它与上面所說的輕和灵当然有密切关系。初学者也有一开头就从松字上去下功夫的，虽然并不矛盾，不过仅仅为了求輕灵而先去求松淨，未免把松淨的作用看小了；而且在初学时先練“松”，如果过分强化了松的作用，也会因为动作的太輕松而影响了动作的慢速度，甚至流入浮滑，所以初学者还是按步就班的好。在初学太极拳的时候，往往有这种景象，越是不想用力手脚就越发僵，索性随它去，反倒自然得多。这是情緒紧张不紧张的問題，只要情緒不紧张，自然能把肌肉放松，“十三势行功心解”里所說的“神舒”

“体靜”，就指出了这里面的因果关系。至于練習松淨的方法，首先应当在情緒上做到放任自然，其次，身体上也要不但要松項松腰，而且，全身处处都应放松使之互相配合，毫无牵掣，方能符合松淨的要求，發揮松淨的作用。須知太极拳的动作，并不是只停留在輕灵二字上，必須进一步走入沉着阶段，方能在不断的运用中，提高气沉丹田的主要功夫。所謂沉着，也并不是单单在动作上多加一些力量就算对了，主要在通过全身松淨，以求得动作上的自然沉重。根据上面的道理，可见松淨的作用，主要在求得沉着，不是在求得輕灵，所以作者把它放在輕灵以后来講。关于全身都要松淨一点，也曾有人說过腹部不妨紧张的話，根据“气沉丹田”来看是对的，不过拳論中还有“气宜鼓盪”一語，可见在动作时腹部应当有紧有松，并不是一直紧张的，恐怕初学者有所誤会，特再补充几句。

三、完整：上篇第三章講到“和諧”的特点时，作者已經把动作上的高度完整性有所說明，这里不再重复。現在所提出的完整二字，不过是一般的要求，只希望在动作的形象方面做到完整一体，至于呼吸方面和意識方面的内部配合，不妨留到下一阶段再去練習。在初学时，我們对于慢动作大多很为重視，但在刻意求慢的偏重下，往往不能兼顧到动作的完整性。即使練拳已經多年，也有人在盤架子时，仍难免有手和脚快慢不一的地方。最显著的，如脚已落步而手还在慢慢的运动，看起来，总是慢有余而完整不足。这与拳論中所說“由脚而腿而腰，总須完整一气”（上文还有“形于手指”各句应当合起来看）和“十三势行功心解”中所說“一动无有不动，一静无有不静”的要求，都是不相符合的。另外，行功心解所說的“迈步如猫行，运动如抽絲”也暗示着手与脚的动作应当快慢相称的意思。因此，我們在本阶段里，必須在形象上，尽可能地做到手和脚的同起同止，以符合完整一气的要求（腰部动作的配合，已在第一点里說过，此处只着重在手足方面）。

四、連貫：这一要点在上篇第三章里已有說明，这里不再解释。但有一点必須注意，即在初学时，不可为了追求連貫而把动作的速度随意改快。須知連貫与圓动作最有关系，如果在速度上不加控制，难免不发生过于圓活的毛病，反而要影响其他要点（也包括第三阶段的要点）的适当完成和預期效果，学习者不可不知。

第三阶段：上一阶段，主要是要求在动作方面打下完善而巩固的基础，按照拳論所指示的程序，是“由着熟而漸悟

懂劲”的一个阶段。本阶段是最后一个阶段，下面所提出的几个要点，都是“由懂劲而阶及神明”的必要法则。虽然拳论所说是以技击为主，但太极拳的练法重意不重力，吴先生也曾说过“懂劲后的阶及神明，并不完全依靠推手，还须从盘架子的高度功夫里去不断培养”，可见太极拳的最后阶段是健身与技击可分而又不可分的一个阶段，凡是与技击有关的道理，也就是与健康有关的道理，学习者参考拳论时，应当有这样的看法。

一、分虚实：在上两个阶段里，我们的动作，受着慢和匀的约束，同时又要照顾其他要点，虽然在第二阶段里可以练得比较活泼些，但为了打好基础，总还是拘束较多而自由较少。现在基础已经打好，我们就应当用另一种方法来进行练习，目的在解除复杂的注意而代之以简单的注意。在动作上要求分虚实，就是为达到这个目的而提出的一个法则，因此，我们在练习时，对于前阶段所应注意的各点可以完全放开（只是不加注意，并不是改变动作），而把注意力集中到动作的灵实上去。所谓分虚实，首先要注意手上的虚实：在手伸出时，从起点到终点，应当看作“由虚而实”，这时，手掌就需要由含蓄而逐渐舒张，到终点时，再微微凸掌，以表示“实”的极点（术语叫做阳极）；在收回时，就应当看作由实而虚（术语叫做阳极而阴生），这时，手掌就需要由舒张而渐渐地复归于含蓄。在握拳的动作里，也是出拳时逐渐由松而紧，收拳时逐渐由紧而松，并不是只松不紧（专练虚静功夫者不在此限）或者只紧不松。其次，在身体和腰腿等方面，只要与手的虚实相配合，例如：含胸总是随着手的收回

而逐漸擴大；弓步和坐腰坐腿也需要與手的速度相適應。又，在落步時應當腳跟先着地，然後隨着手的接近終點而全腳徐徐踏實；收步時，也要借着踏腳的余力，趁勢緩緩收回，以與手的虛實相呼應。這一要點與下面所說的“調呼吸”極有關係，我們可以从下一要點里看出它的重要作用，此處不再多說。

二、調呼吸：太極拳在技击上專講柔化，不以氣力勝人，故在修煉上也純以養氣為主；所謂氣沉丹田，也是利用動作的輕鬆和諧而自然形成，絕對不用強制方法。在上兩個階段里，我們雖然沒有談到太極拳的呼吸方法，但太極拳的動作要慢要勻，所以在無形中，已經具有防止呼吸粗淺短促的作用，同時也不難在自然的过程中逐漸養成呼吸勻細深長的習慣。呼吸能勻細，不但與調息養氣有關，並且是“寧神一志”的輔助方法；呼吸能深長，不但可以提高“吐故納新”的效果，同時對於血液循環和其他內臟機能，也能够起着良好的推動作用。所以學習太極拳者，應當把呼吸看作更為重要的一種動作，方能在運動中得到更多的效果。現在所提出的“調呼吸”，是功夫較深時的呼吸運動，因為上面所說的勻細深長，在太極拳里，還只是自然呼吸的一種標準，而不是一種呼吸的運動，所以在適當的時候，我們必須利用動作去影響呼吸，使呼吸也成為一個運動，方能在完整的運動中得到更高的健身效果。在練拳時，我們的動作有大有小，而呼吸則要勻要長，如有些人所說：每一個動作同每一個呼吸都要取得一致，那是不可能的，也是不必要的。因此，我們只要求在每一個式子里，儘可能地用動作的虛實轉變去配

合呼吸的自然循环，也就是說在每一个式子里，我們应当尽量寻找机会做好下述的呼吸运动：手的动作由虚而实的时候，我們的呼气也要用同样的意識和同样的速度去配合它，在手到终点微微突掌的时候恰好把气呼足，同时臍下腹部也微微紧张；反之，手的动作由实而虚的时候，我們的吸气也要用同样的意識和同样的速度去配合它，在动作静止的时候，恰好把气吸足，同时臍上腹部也微微收缩。上面所說的腹部一张一缩，就是太极拳的“与动作相结合的腹呼吸运动”，拳論里叫做“气宜鼓盪”。只要照样練習，无須故意用力，日久自然能够得到气沉丹田（丹田在臍下）的功夫。这样的調呼吸，当然是比較难做，所以在初学时，我們盘一趟架子，只能有很少的几个式子，做得比較自然，經過稍长的时候，或者先在单式动作里試做一个时期，自然能够逐渐进步。只要在每一趟架子里，能够有三分之一或者四分之一的式子做得很合法，就可以得到很好的运动效果，也无需提出过高的要求，一定要在每一趟架子里做到个个式子都能調呼吸。如果一时学不好，也不要勉强，以免影响自然呼吸。

三、用意識：在学习拳式的时候，虽然我們也是用意識去完成动作，但那时所用的意識，只能注重在动作的正确与否上，不可能有更多的注意力把我們的动作加以运用。因此，现在所提出的“用意識”，当然要求較高，它主要在根据太极拳“用意不用力”的法則，把我們的想象作用运用到动作中去；其次，也給我們練習平淡无奇的拳术动作，增加許多趣味。下面分做两点來說明它的要求：①在运动时，应当用意越多而用力越少，使动作的意味更加浓厚，譬如动作

要輕灵。我們的一举手或者一投足，都应当把动作的过程看做无数的一举，处处用意識紧密引导，即使是极輕微的一动一靜也不能例外。照这样繼續不断的利用想象力，使动作越練越細致，自然能够提高我們的輕灵功夫。如要練沉着功夫，我們也应当在运动上作“使劲沉着”的想象，不是用更多的力气去增加手臂的力量。其他动作可以照此类推。②我們对于每一个动作的一虛一实或者一张一弛，都需要把它的技击作用或者健身作用，用意識去想象它，甚至在想象中加以夸大。由于我們的肌肉活动經常在这种心理作用的影响下，根据心理作用能够支配生理作用的理論，我們的运动效果，也自然能够在无形中有所提高。这一理論，作者已經在第二章有专文介紹，足供研究，此处不再多說。

四、求虛靜：这是实中求虛、动中求靜的練法，所以叫做“求虛靜”，是太极拳中較为难練的一种功夫。在上一个法則里，我們的运动，虽然以运用意識为主，但我們所作的想象，完全在發揮动作的作用，在动作的本質上，还是以能动为主，不是以能靜为主。拿技击功夫來說，仍是动中求胜，不是靜中求胜，这对于太极拳的“以靜御动”和“虽动犹靜”的最高阶段还有一定距离，所以在技击上和修煉上都把“求虛靜”作为最后的一个法則。求虛靜虽然也要用意識，但由于要求的不同，它首先就把各种想象归納为一个想象，也就是把各式各样的动作，不管它的形象和內容都只看作是—动和—靜的现象，然后根据这个现象，再专心一意的作由动而靜或者由实而虛（动为实，靜为虛）的想象，使我們的意志集中在求靜的一点上，去影响所做的动作。那么，

我們就能够在動作上越練越純靜（即是在意不在形的景象），同時，我們的精神，也自然能够在這樣的運動中，得到更為寧靜的養息。這種練法，對治療神經衰弱和高血壓最為相宜，但在練習時除摒除雜念以外，最好能選擇一個清靜的環境獨自用功，以避免打擾。又，上面所說的分虛實、調呼吸以及其他想像等等，在練習求虛靜的法則時，都應當拋開不管，不要再去看，以免分心。

以上所列举的各項練法，只是根據個人的學習和經驗作了簡單的介紹，很可能有許多地方與別人的途徑不尽相同，同時，也很可能有許多地方還沒有說清。例如：練習輕靈，不可能在同一個動作里兼作沉着的想像，我們可以在一趟架子裏專練輕靈或者專練沉着，最好是在由實而虛的動作里注意輕靈，在由虛而實的動作里注意沉着，這一點在上面就沒有說到。另外，對於握拳應當隨着動作的虛實而松緊一點，也只是舉了伸拳的例子，沒有把“擻身捶”在屈臂時微微握緊拳頭的例子（因為“擻身捶”是用弓步的）附帶說明。諸如此類，雖然都是不夠詳盡的地方，但在讀者仔細研究之下，還是不難舉一反三的。

第 六 章

練習推手時應當注意的法則

推手是兩人對練的方法，也叫做打手，附錄的打手歌就是推手時的要訣。這種對練方法，雖然以研究技術為主，但

是練拳人，如果把它当作游戏来做，不但趣味浓厚，而且是强弱皆宜的一种体育运动。它在練習上，比盘架子更容易学会，在不动大步的条件下，有五尺见方的空地，就足够两人使用了。这对推广来说，也是很大的优点。过去只把推手当作技击方法，而没有重视它的体育效用，在今天，应当扭转这个看法。

在早先，初学推手时，先要经过单搭手的連續屈伸，目的在于活动膀子，化除僵劲，实际上，不过是一种輔助运动。推手也有各种形式，主要是在步法上有所区别，最通行的有定步推手、动步推手、大搬、烂踩花等等名目。动步推手只有简单动步，是初学动步的形式；大搬虽然是較高的形式，但是动步时仍要按照一定规矩。只有烂踩花步法不受拘束，双方在听劲中都可以随意走动，才是真正的活步推手；如果功夫較高的一方走得太活，另一方就要跟随不上。这种活步推手，沒有专门練法，只要懂劲功夫到了一定阶段，稍稍演习，便能水到渠成，但要增加熟練，仍需經常演习。作者初学推手时，一开始就学定步推手，当时什么都不懂，只是按式搭好双手，两足一虛一实站定步子，两人如同锯板一样，一来一往地轉換双手。既无变化，也不懂劲，这就是习惯上所說的“画圈子”，每次总要画十来分鐘。“画圈子”虽然沒有什么趣味可說，但是，作为健身运动来说却是很舒服的一种运动。在冬天只要画上三、五分鐘，身体就很暖和了。因此，有許多人到后来已經懂了劲，还是很欢喜画圈子，就是这个緣故。吳先生教推手的时候，不是很早就給我們說劲，只是要求我們放长身手互相推逼，在被逼时只許

扩大“坐身”的式子（即前脚虚步、后腿屈膝作坐势）以容纳对方的推逼，然后顺势化开，不许用力抵抗或者用劲拨开。必须到被逼得实在无法化开的时候，才许被逼者顺势退步，如果半步够了，只退半步，不许多退，总以退得恰到好处，不与对方离开为主。照这样练了一个时期，我们的坐身稳而且大，同时在接应上也有了一定的经验，对于对方的进逼已经看做家常便饭不再害怕，这才算打下了第一步的基础。这种基础功夫有许多人都不爱练，总是一开头就要求说劲，而且稍稍懂劲便想去用，表面看来好象进步很快，其实在化劲方面把功夫下少了，会养成只想发不想化的习惯，到后来仍要受到影响而阻碍进步的。这是吴先生经常指示我们的，也许是吴先生精于化劲，所以才有这样的体会。

拳论所说的练习方法，分做两个阶段，一个是“由着熟而渐悟懂劲”，一个是“由懂劲而阶及神明”，前一阶段必须有教师指点，后一阶段全靠自己刻苦钻研，不是教师所能灌输的，“十三势歌诀”有“入门引路须口授，功夫无息法自修”两语，就是指此而言。因此，本章所提出的几个法则，也只是以前一阶段的练法为限，主要有列五点：

一、不顶：在动手时，遇到对方用力打来，立即还手抵抗，这是一种本能，旧时的说法叫做“先天自然之能”，并不是学了技击才有这个本能；不过学好技击以后，我们的打击或者还击能够更快更准更有力，还是不可否认的。太极拳讲究先化后打，而且在打击之前还要造成“我顺人背”的形势，然后趁势追击，用力不多，拳论所谓“四两拨千斤”就是这种打法的最高效果。因此，我们所要锻炼的，不是在本能

上加工，使它快而有力，而是在本能上加以抑制，使它用得更为适当，而且更为有效。“不頂”就是适应这个要求的一个重要法则。有些人认为：练习“不頂”并不困难，只要手上毫不用力，任凭对方摆布就成功了，这是对的，但是，并不完全对。因为任凭对方摆布是使自己处于被动地位，而“不頂”则是以主动的精神去适应任何动作。所以我们在推手时，能够接受对方摆布是需要的，但在同时，我们还须用感觉去“听”清对方的动作（“听”是术语即是了解的意思），然后以自己的动作去适应它。如果对方只进一寸，我就给他一寸，进一尺，我就给他一尺（切记给时要走弧线），决不少给，也决不多给，少给会犯頂的毛病，多给会犯离的毛病，都没掌握到恰到好处。可见“不頂”不是单纯的少用力，而是用较小的力去引使对方前进而落空，然后变换手法去摆布对方。在推手时，由于双方都明白这个道理，往往任何一方都不肯冒进。除非是在画圈子，练习时最好不要这样保守。须知一方不肯进，另一方如何能够练出“不頂”的功夫来呢！双方轮流前进，是比较适当的一个练法。另外还有一个要点，必须记住，就是练习“不頂”，必须同时动腰坐身，不可只是在手上接应，因为手法与身法必须一致，否则，手回而身不回，反要给对方以舍手攻身的机会了。

二、不丢：不頂是人进我退、人刚我柔的动作，不丢是人走我随的动作，也是轉化为打的阶梯动作。两者在方向上和作用上虽然相反，但是，作为一个圆形动作来看却是相反相承、不断循环的姊妹动作。不丢二字，在字面上，虽然是不丢或者不要离开的意思，但是，在实际上，并不是这

样简单。上面所说的“不顶”要用感觉，还要有引使对方落空的作用，这里的不丢也要用感觉去粘住对方的手臂，我的手臂一面跟随，一面还要微微送劲，驱使对方陷入不利或者不稳的形势。这时，如果对方已经不能挣扎，便可用劲将对方发出，如果对方硬要挣扎，我就可用欲擒故纵的手法，将对方沾起（沾是术语，即向上吸引之意），然后发之，可将对方发出更远。这是最简单的一种方式，我们在推手时，必须随时随地去找寻这类的机会。要练到用力很少而能顺势困住对方，才算符合要求。

太极拳的手法虽然变化多端，但是，绝大部分都离不开这两个动作——不丢不顶的交相为用，“打手歌”里“引进落空合即出，沾连粘随不丢顶”两语，就是运用不丢不顶的重要指示。也有人把“不丢顶”三字作为“不要丢失顶头悬”来解释的。在任何地方要保持“顶头悬”确是一个重要法则，但是，在这里还是看作不丢不顶更为相宜。因为不丢是“粘”劲，不顶是“走”劲，是打手中最主要的两个劲，而上半句的“沾连粘随”四字，也是在着重指出这两个劲的运用要点。又在拳论中还有“粘即是走，走即是粘，阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲”等语，从这些话里我们更可想见这两个劲的重要性了。

三、先求开展：紧守门户是指应用时防人进攻而言，但是功夫较高的技击家，有时还要故意敞开门户，诱敌深入。如果推手时只在缩小门户上用功夫，而没有开放门户的素养，到应用时，遇到门户被人打开的情况，便要惊惶失措。所以练功夫总是先求开展，后求紧凑，不但二者不可缺一，

而且也不可先后倒置。因为練慣了紧凑，再求开展，是比较困难的。太极拳的推手功夫要求先練开展，主要有两个目的：一是从大处下功夫可以扩大不丢不頂的限度，到功夫深时，由于感觉更灵敏，听劲更清楚，进而把这个限度逐漸縮小，这是最自然的紧凑功夫；二則从大处練，双方空隙都較大，彼此都容易乘隙而动。这样，可以使双方都有更多的机会練習攻守的技巧。这是很容易懂的一个法則，只要学习者在初練时不要求胜太切，自然能够做到的。

四、勿先动步：太极拳在应用时以不先动劲为主，但是，在練習推手时却不应当这样，試想双方都在以靜待动，那里还会有手法可練呢！所以在初学时应当相約彼此輪流动劲，到功夫較深时方可随意动劲。这种性质的动劲，在习惯上叫做“問劲”，能够做到有問必答而且答得不錯，就是推手功夫到了一定程度了。这里所提出的“勿先动步”，并不是对問劲的一方而是对答劲的一方說的，因为問劲者弓步进身其势順，答劲者虛步坐身其势逆，前者容易站稳，后者不容易站稳往往要犯过早动步的毛病，这样，不但要影响两人的合作，而且自己也要陷入能走不能粘的境地。所謂“勿先动步”，只是要求答劲者在遇到問劲时，应当尽可能的先用腰走，不可先用步走，非至万不得已不要退步，这是教人練好腰部动作的惟一方法。輕于动步，必致不想动腰，腰劲自然无法練出来了。这一練法，在初学时，虽然是一种負担，但是，到了練好以后，无形中已經养成“听劲动步”的习惯，在練習活步推手时，就不必再在步法上多下功夫了。至于“十三势行功心解”所說的“步隨身換”，是指应用时身

步应当一致而言，不可作为練功时随便动步来解释的。

五、劲断意不断：这是說，在推手中间，由于用劲的过与不及，两人手臂突然离开时，不可采取从新搭手的方法，应当在两手离开的情況下續繼做着不丢不頂的想象动作，使两人的手臂由于劲断意不断，可以回復原状，仍旧搭在一起。在推手时，这种机会是很多的，务須認真練習，不可放棄。練好以后，对于打散手（即两人自由問劲不再預先搭手的練法）或者在应用时，都是极重要的接应手法。因为推手是先搭手后問劲，而散手是不搭手就动劲的，如果不会凭空接劲，往往要受制于人，除非见手就躲，是很难倖免的。有时，一个功深者对一个功浅者故意虛晃一手，后者伸手接应而稍有迟疑，便被前者换手封住而将后者击出，就是这种功夫練得純熟的效果。盘架子时，在技击动作上多作劲断意不断的想象，也能增长接应功夫和凭空化打的功夫。

以上所說都是練習推手时所应当注意的法則，至于推手方法如棚、掇、挤、按等等，与上述法則性質不同，所以放在后面图解篇里另作說明。另外，推手时所应当运用的姿势，如含胸、沉肩、屈腿、坐身等等，和动作上的重要标准如輕松、圓活、連貫、完整等等，都与盘架子的法則完全相通，学习者可參閱其他有关各章的說明，此处也从略。又学习推手也有在中間插学“推牛劲”这个方式的。它是双方都用大力画圈子并互相問劲（用力不可一大一小，否則力大的一方要站立不稳的），其目的在于健强腰腿功夫，同时可以在手臂上尝一尝韧劲的滋味。这一种功夫，是专为应付对方膂力过大而練的，如果自己体力較好也可不練。若要練时，应当在練

完以后，接練用輕勁的推手功夫，以消去勒勁的影响，因为太极拳的手法，以柔化为主，所以在动作上也应当以輕灵为主，学习者不可不知。

第七章 拳式名称

太极拳的拳式名称，不但在各派之間互有異同，即同一吳式太极拳，虽然各人所說的动作内容和次序并无差別，但是，在名称上，由于传授有先后，記錄有詳略，各人之間也不见得一致。其中最容易引起疑問的，如有些拳式究竟是那些动作所組成，在划分段落上，各人也不尽相同。作者为了下一章的拳式图解有所依据，不能不先在名称上作一番整理，并說明其異同所在，以供初学参考。

1. **預备式**：在早先本无这一式的名称，作者旧作“太极拳淺說”（后文簡称“致本”）就未曾列入。吳图南所作“太极拳”（后文簡称“图本”）称本式为“太极势”有靜而未动的含义，可以作为本式的一个适当名称。陈振民、馬岳樑合編的“吳鑑泉氏的太极拳”（后文簡称振本）称为“太极起式”是移用了下一式的名称，而把下一式的名称改称为“太极出手”。本書为求通俗起见，所以把这个沒有动作的（指手脚都不动而言）第一式称为預备式。

2. **太极起式**：这是原有的名称，致本未改；图本略去，但把原有的动作并作下一式“揽雀尾”的第一动作；振本称为“太极出手”，与“太极起式”一名无甚区别。本書不主张变更，故仍用原有名称。

3. 攪雀尾, 4. 單鞭, 5. 提手上勢: 以上三个名称, 各本相同, 惟图本“攪雀尾”有“太极起式”的动作, 微有不同。

6. 白鶴亮翅: 这是原有的名称, 各本相同, 惟振本“亮”字改用“晾”字微有不同。亮翅与晾翅都是展翅的动作, 可以通用。

7. 攢膝拗步 8. 手揮琵琶: 以上两个名称, 各本相同, 仅图本的手揮琵琶多一式字。

9. 上步搬攔捶: 各本原来都作进步搬攔捶, 因本式只上一步, 故改进步为上步。本書对連上两步和两步以上的式子方用进步二字, 以式区别

10. 如封似閉: 各本名称相同, 但在动作上, 图本照片缺少开首的一个小动作; 振本把第三个动作移作下式“豹虎推山”的第一个动作; 本書下式不用“豹虎推山”的名称, 也不用“抱虎归山”的原名, 本式仍为三个动作, 以符合一封一閉的形式。

11. 十字手: 在上式“如封似閉”之后, 早先都用“抱虎归山”的名称, 致本图本相同, 振本改“抱虎归山”为“豹虎推山”。本書認為这个式子只有两个动作, 而且从形式上看, 称为“十字手”也比称为“抱虎归山”或者“豹虎推山”都更为适当些, 因此采取許禹生先生遺著所列次序, 把这两个动作改称为“十字手”, 而把下一个式子改称为“抱虎归山”

12. 抱虎归山: 在“十字手”之后, 致本原先簡称“攢膝拗步”; 图本是把“十字手”并入“攢膝拗步”統称为“抱虎归山”; 振本是根据正反两个动作称为“斜攢膝拗步”和

“翻身斜攢膝拗步”两个名称。本書認為：本式正反两个攢膝拗步連續进行，在形象上，比“十字手”的动作，更接近于“抱虎归山”的式样，故根据許著与图本的图解，改称为“抱虎归山”，但没有把“十字手”并进去，这是与图本不同之处。

13. 攢雀尾，14. 斜單鞭，15. 肘底看捶，16. 倒攢猴，17. 斜飞势，18. 提手上势，19. 白鶴亮翅，20. 攢膝拗步，21. 海底針，22. 扇通背：以上十个名称各本相同，仅致、振两本誤“攢”为“輦”，图本以“山”代“扇”、以“珍”代“針”，在字面上有些不同，在动作上还是一样。

23. 撒身捶：这一动作只有九十度的轉身称为撒身已经足够，致、振二本均称为翻身撒身捶，翻身二字是多余的，故照图本改正如上。

24. 卸步攢撒捶：这是原有名称，致、振二本相同，图本称卸步为退步，比較通俗，但这一步是由前弓步向后撤退，实际上有两步的距离，而且在动作上，是先向前探身，然后趁势退步，与一般退步有别，故本書仍用卸步二字。

25. 上步攢雀尾，26. 單鞭，27. 云手，28. 單鞭：以上四个名称各本相同，仅图本称上步为上势，字面上微有差别。

29. 高探馬，30. 左右分脚：以上两个都是原有名称，图本未改。致本改为“左高探馬”、“右分脚”、“右高探馬”、“左分脚”四个名称，振本改为“左高探馬”、“左披身”、“踢右脚”、“右高探馬”、“右披身”、“踢左脚”六个名称，都是按照动作分拆为几个名称，与按式定名的原則不符，而且在“左右分脚”中間的一个“高探馬”在

練熟后还可以簡化为一个小动作，以代替“高探馬”的形式，因此，本書仍用原名，不再分拆。

31. **轉身蹬脚**：各本相同。

32. **进步栽捶**：这是原有的名称，图本同；致本前加搥膝二字；振本前加一“搥膝拗步”的名称。但本式在連續进步时，可以按照“搥膝拗步”連續进行，也可以簡化两手的动作，連搥带进，把重点放在栽捶上，只显出进步和栽捶两个动作的完整形状，所以本書仍用原名。

33. **翻身撇身捶**：各本相同。

34. **上步高探馬**：原先无上步二字，图本同；致本加上步二字；振本称为“进步左高探馬”。本式左脚上步，右脚仍站原地，与进步有别，故加用上步二字。

35. **披身踢脚**：这一式，早先用跳跃动作，叫做“二起脚”，图本称为“翻身二起脚”；致本改为“右分脚”；振本改为“左披身”、“踢右脚”两个名称。现在跳跃动作已經取消，只有披身踢脚的姿势，沒有連續踢脚的形象，所以不用“二起脚”原名。

36. **退步打虎**：致本多一式字；图本把退步动作并入“翻身二起脚”，故簡称“打虎势”，本書照振本，不改。

37. **二起脚**：原先，致本为“披身踢脚”，振本为“右分脚”，图本的“打虎势”是左右各一，故把此脚略去。本書認為这一脚与35式“披身踢脚”是遙相呼应的，故采用“二起脚”的原名。

38. **双峯貫耳**：各本相同。

39. **翻身二起脚**：致本原分为“左分脚”和“轉身蹬

脚”两个名称，图本称为“披身踢脚”和“轉身蹬脚”，本書照振本仍用上名，因为本式有翻身，又有左右脚連續起踢，是名实相符的。

40. **撇身捶**：致本同，图本略去，振本改用高探馬式子，称为“右高探馬”。本書認為：本式下接“搬攔捶”比較得劲，故仍用原来名称及原来动作。

41. **上步搬攔捶**，42. **如封似閉**，43. **十字手**，44. **抱虎归山**，45. **揽雀尾**，46. **斜單鞭**：以上六个都是重复式子，各本不同之处，上面已經說明。

47. **野馬分鬃**：各本相同。

48. **玉女穿梭**：这是原名，致图二本相同，振本把四式中的两个式子加上轉身字样，并把中間的“野馬分鬃”式的換手动作也列入名称。动作內容各本相同，本書仍用原名。

49. **揽雀尾**：这是重复式子，致、振二本相同，图本有上势二字，本書的式子不上步，故照旧不改。

50. **單鞭**，51. **云手**，52. **單鞭**，53. **下势**，54. **金鷄独立**，55. **倒攢猴**，56. **斜飞势**，57. **提手上势**，58. **白鶴亮翅**，59. **攢膝拗步**，60. **海底針**，61. **扇通背**，62. **撇身捶**，63. **上步搬攔捶**，64. **上步揽雀尾**，65. **單鞭**，66. **云手**，67. **單鞭**：以上十八个式子，除“下势”、“金鷄独立”两式外，其余都是重复式子，各本大致相同，其中不同之处，除致本漏列52式“单鞭”名称及图、振二本62式“撇身捶”均多加“翻身”二字外，其余已在前面作了說明。“下势”和“金鷄独立”两名称，各本完全相同；“撇身捶”只有九十度轉身，称为“撇身”已經足够，故不加“翻身”二字。

68. **迎面掌**：图本略去，但保留本式前的“高探馬”一式。致本称为“扑面掌”，上一式也是“高探馬”；振本称为“披面掌”，上一式称为“左高探馬”。本書認為“迎面”二字含有等待之意，更符合太极拳的击法，所以采用上列名称（迎面掌这一名称，早先也是常用的）。至于高探馬的动作，在早先是与迎面掌混合在一起，并不另立一名，故本書也不再保留高探馬的名称。

69. **轉身十字摆蓮**：这一式原名是“十字摆蓮”，图本同，致本多一腿字，振本加轉身二字，又多一脚字，本書認為本式轉身較大（是180度的轉身）故采用振本所加轉身二字，以免走錯方向。

70. **撲膝指檔捶**，71. **上步挽雀尾**，72. **單鞭**，73. **下勢**，74. **上步七星**，75. **退步跨虎**：以上六个式子，70、74、75三式各本相同，其余三个都是重复式子。

76. **轉身迎面掌**：图本略去，致本称“扑面掌”，振本称“披面掌”与68式同。本式也是180度的大轉身，故加轉身二字。

77. **轉身双摆蓮**：致振二本均称为“轉身摆蓮脚”。本式是用双手拍脚，与“十字摆蓮”单手拍脚不同，故采用图本名称，加一双字，以示区别。

78. **弯弓射虎**：各本相同。

79. **上步迎面掌**，80. **翻身撇身捶**，81. **上步高探馬**，82. **上步挽雀尾**，83. **單鞭**：以上五个式子都是重复式子，图本完全略去，振、致二本在“迎面掌”之前都有“上步高探馬”，现在略去“高探馬”的名称（可参考68式“迎面掌”的

說明)，把“上步”二字加在“迎面掌”上，以免漏去上步的动作。

84. 合太極：各本相同。

上面所作整理，沒有減少拳式的动作，也沒有改变动作的原有次序，在名称上虽然有了一些改換，但是仍采取早先有过的名称，也沒有什么新創的地方。因此，这一工作只能解决下面的两点：（1）每一个拳式只給一个名称，不再在某些式子上按照动作拆成几个名称；（2）对少数名实不尽符合的拳式，在名称上或者在动作的段落上，作了必要的修正。作者很希望練过吳式太极拳的同志們，提出更好的意見，以便日后重作整理。

第八章 基本动作

太极拳虽然有“重意不重形”的說法，但是，对初学者来說，还是应当先重形后重意，必須力求姿势正确并在基本动作上打下巩固的基础，切不可在“形似”功夫尚未下够以前，就先去練習“神似”功夫。本章所列举的各项基本动作，有一部分是很重要的法則，另一部分不过是动作的式样，为了避免混淆，分做两个部分依次扼要說明。第一部分是头部和身手方面的动作方法；第二部分是拳掌各法和腿步各法的动作式样；其中第一部分各项法則，大多已經在上篇第三章里有所說明，为了避免重复，在这里只能作一些必要的补充，凡是可以省略的地方都不再細說。

第一部分：

1. 悬頂：这一姿势，在初学时，只要記住下面几点：

①头頂向上，应当听任自然，不要为符合悬頂而用力伸頸；
②除少数斜身的或者需要微微弯腰的式子以外，都要尽可能地保持从頂到臀的一条直綫或者从頂到地的一条垂直綫；③斜身时不要歪头，弯腰时不要低头，④对于“虛領頂勁”的要求暂时可以不管。初学阶段首先在防止低头仰面、左右歪斜的毛病，至于“虛領頂勁”可在日后功夫較深时再用意識去想象，不必着急。其余可参考上篇第三章的有关說明。

2. 正容：初学时主要在保持面容正常，听任面部肌肉自然放松，不要故意抖擻精神，神不舒則体也不能靜（神舒体靜語見“十三势行功心解”）。此外，还須注意下列各事：①眼要平視，不可怒目，运动时，眼睛应当随着手势轉动，不可呆視；②口要輕閉，切勿咬牙，舌抵上顎，这样口腔津液分泌較多，可以随时潤喉；③用鼻呼吸，要求勻細深长，如感觉呼气不畅，可以张口徐徐吐气（吐完隨即閉上），不可憋气。

3. 弛項：在运动时，頸部要随势左右轉动，如果用力做成强項的姿势，对轉动有一定影响，同时也要阻碍悬頂和正容两个姿势的自然。弛項是很容易做好的，只要不用力、不紧张就成。一动手就想用力的人最易犯强項的毛病，因此，这一法則主要是对这些人說的。

4. 含胸：含胸，不但在健身方面有重要作用，同时也是技击上的一个重要动作，凡是要运用化劲（即走劲）的手法都离不开含胸的輔助。这是与挺胸相反的动作，初学时大多很不习惯，而且一下子做得含度太大，对于身体較差的人也是

不相宜的。所以在初学时不要提出过高的要求，首先只要把挺胸的念头完全打消，慢慢的可以在坐身的动作里微微含胸，以适应动作的需要，日久自然会越含越充分的。另外，还应当注意，含胸只是坐身动作的组成部分，并不是任何一个动作都需要涵胸，如果处处都含胸不但没有必要，而且在生理上反要降低作用。因为“含”与“不含”是应当交相为用的，而且在学好含胸以后，遇到某些姿势也不妨微微挺胸以助含胸之势，总之，含胸不是固定不变的一种姿势，学习者不可纏誤。

5. 拔背：含胸时背部不能不弓出，所以在过去一直把含胸拔背連在一起說。其实这一动作对肩背部分的肌肉活动最有关系。不过在初学时不会沉肩，很难使背部肌肉受到伸展，暂时可以緩練。如果用力勉强去做，反要影响动作的其他方面。不如到日后善于沉肩的时候，再去練習拔背，一定要容易得多。也有人在盘架子时練不好，到推手期間懂得在肩背上用劲的时候，方能运用到架子中去，可见这一动作比較难練，还是移后一些較為相宜。

6. 弓腰：練外壯功夫要挺胸不要含胸，既要挺胸就不可能不拔腰，可见胸与腰在动作时是应当一致的。練太极拳要求含胸，所以在含胸时非弓腰不可。弓腰是要求放松腰部并向后弓出，使整个背部成为淺度的弧圓形。这一姿势并不难做，只要在含胸时能够松腰，腰部自然会向后弓出的。初学时不会涵胸，不必勉强去弓腰，可先注意腰部的放松，以免引起拔腰的毛病。

7. 收臀：凡是习惯于拔腰的，往往会把臀部突出，做

成腹向前挺臀向后凸的样子。練太极拳到了能够弓腰的时候，臀部绝对不会突出，因此这一动作，主要是对練惯突臀姿势者提出一个相反的要求。收臀，也有叫做斂臀的，原意是要求練拳者在做騎馬式或者虛步坐身式时，应当尽可能地把臀部收斂进去。作者認為这一姿势，主要关键在于弓腰，不能弓腰是无法收臀的，能弓腰則臀部就会自然垂直而不致突出，故作者在早先把它改称为垂臀，只要求学习者注意弓腰后的臀部自然垂直，不必故意收斂，以免引起一种拘束。现在仍把这个意思，写在这里以供初学者参考。

8. 尾閭中正：这是应当注意的一个姿势，不是一个动作。前人深怕学者在运动时期胡乱扭臀或者臀部不正使整个身体都受到不良影响，所以提出尾閭中正的要求。同时还須想到尾閭与头顶是遙相呼应的，在运动时，一面做好“頂头悬”，一面又能顧到尾閭中正，整个身体也自然能够保持一定的端正了。

9. 沉肩：沉肩是舒展肩部肌肉和韧带的一个动作，凡是在伸臂的动作中，都可以微微用活劲使肩部肌肉伸长，以牵引背部两侧的肌肉。但在屈臂时应当以松肩为主，倘要沉肩，也应当多用意少用力，因为在屈臂坠肘后再向前伸臂时，肩部在向下向后再向上向前的过程中，就包含着一个自然沉肩的环形动作，因此，沒有特意沉肩的必要。至于推手时，运用肘部去牵引对方手臂，时常要沉肩，那是用劲的方法，在盘架子时仍以自然松沉为宜，不要过分用力。

10. 坠肘：在胸前屈臂时，除非是肘部与肩头相平或者高于肩头的动作，一般都应当把肘尖朝向下方，不可向左右

抬起。这一姿势对盘架子和推手都有很重要的作用。两肘向上抬起，不但妨碍沉肩，同时也要影响沉气，而两肋暴露太多，两肘又容易被入托住，在技击上更多不宜。所以在初学时就应当养成坠肘的习惯。沉肩与坠肘相配合是推手时常常要用到的肘法，过去以技击为重，都把沉肩坠肘联在一起，就是因为它们在运用上有不可分离的关系。

11. 轉腕旋膀：这是要求手臂的一伸一屈都不可平出平入，应当尽量把腕和小臂的旋轉动作表演出来。例如伸掌向前，在开头时总是先用掌心朝面颊的“側掌”，在前伸的过程中徐徐旋轉，到终点时才成为掌心向前的“立掌”，可见它的前进是带着旋轉形的。现在有一些教师为了迁就初学先从平出平入教起，它的好处是容易学会；可是在学会以后还是应当把它改正过来，以提高手臂动作的运动效果。

12. 展指凸掌：練太极拳大多是在功夫較深时开始注意动作的虛实，其实在初学时，如果一点虛实都不懂，也是不应当的。由于太极拳的动作以用掌为多，故在这里只提出一个“展指凸掌”的要求，希望初学者在伸臂时的“实掌”动作中認真运用，以提高动作的质量。另外，在練熟这一动作以后，将来在其他拳掌动作上要分清由虛而实和由实而虛，也可以格外容易些。关于这一动作的做法在生理作用一章的同一項目和本篇第二章的“分虛实”里都另有說明，这里不再重复。

第二部分：

1. 拳法：太极拳的握拳在式子上，同一般武术并无差别。初学时应当握实拳，但不要握得太紧，到功夫較深时，

动作要分虚实，握拳也有虚实可分，虚拳要比实拳握得松些。由掌变拳，或者由实拳松为虚拳，都要做慢动作，不要握得太快，也不要松得太快，这样，才能与整个动作的慢度相适应。有些人在盘架子时常常握虚拳而不握实拳，甚至有握得太松而失去拳形的，这是用意不用力的练法，非有真功夫不可，初学时还是以多握实拳为宜。又，在太极拳里用拳打击的动作只有五个，早先叫做太极五捶，下面所列举的各拳式，是根据全部握拳的动作，按照方位或者式样而归納为几个名称，并不是以五捶为限，也不是固有的名称，所作说明只求分清各拳的不同方向，以供参考。

（甲）正拳：向前伸出或者向里收回，所握之拳虎口朝上的都为正拳。用拳时很少用轉腕旋膀的动作，正拳是惟一沒有旋轉动作的拳式。

（乙）反拳：这是虎口朝下的一种式子，以高举在头前者为限。

（丙）立拳：凡是拳頂向上或者斜向上方而虎口朝前、后或者左、右的都为立拳。

（丁）栽拳：虎口朝前而拳頂偏向下方的都为栽拳，它与立拳的方向相反，也可叫做倒拳，只有在向前向下打击时才用这个拳式。

（戊）仰拳：掌心向上拳背向下的都为仰拳。

（己）俯拳：与仰拳的方向相反，掌心向下拳背向上的都为俯拳。

（庚）抓拳：这与一般握拳不同，它是五指撮在一起，手指向下的一种式子，原先叫做抓子，也有叫做鈎子或鈎手

的，因为它是在落掌后（掌是立掌）用手背（近腕处）击入的一种拳法，所以列入拳法以内。

2. 掌法：初学时，出掌和收掌都以自然舒展为主：手指不要用力并紧或者用力张开，掌心也不要做成窝形。到功夫较深时，已经懂得动作的虚实，在掌上也应当有所表示，例如：向前伸手，在未伸时，手掌微带窝形，蓄而不张，这是虚掌；在前伸的过程中逐渐舒展，即逐渐减少窝形，这叫做由虚而实，到终点时，窝形完全消失，微微展指凸掌以助前伸之势，这时是实掌；将掌收回时，手掌逐渐由舒展而复归于含蓄，仍成微窝形，这叫做由实而虚。掌的动作是整体动作的一部分，所以掌的虚实应当与整体动作的虚实相配合，如果不打算在整体动作上分出虚实，那么，在掌上也只要用自然掌，无须在动作上做出窝掌或者凸掌的形状。拳论所说“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”等语，就含有手的表示应当与腰腿脚的完整动作相适应的意义在内。各种掌法，根据手掌的方向和形象，列举如下：

（甲）正掌：指尖向上，掌心向前方，腕部形成九十度左右的直角，都为正掌。

（乙）立掌：指尖向上或者偏向上方，掌心不向前方而向其他方向的，都为立掌。

（丙）垂掌：指尖向下或者偏向下方者，不问掌心向着何方，都为垂掌。

（丁）仰掌：掌心向上或者偏向上方者，不问指尖向着何方，都为仰掌。

（戊）侧掌：拇指指尖向上，手掌侧立者，不问掌心向

着何方，都为侧掌。

（己）俯掌：掌心向下或者偏向下方的，不问指尖向着何方，都为俯掌。

（庚）反掌：手掌侧立而拇指在下的，都为反掌。

3. 腿法：太极拳的立身姿势，除做骑马势两腿都要负担体重以外，其余的都完全是把体重放在一条腿上为主。它在运动时，不是用两腿的支撑力去锻炼腿肌，而是用屈腿负重的动作去锻炼腿肌。如果蹲腿较低、屈膝较大，便会增加腿部的运动量而感到吃力。所以初学者或者身体较弱的人都应当立身较高，不宜过矮，以免腿部太吃力。下列各种腿法，都有一定标准，不是短期所能学好的，初学时，也可以根据各人体力，降低要求，不要勉强。

（甲）提腿：站着（承担体重）的一腿应当微微屈膝，不要挺直；提起的一腿，应当使膝部高于胯部，小腿要微向前伸，脚尖要向上翘起。另外，全身要松，不要使劲过多；这一点是各种腿法里都要注意的。

（乙）踢腿：这是提腿后将小腿向前方（偏右或偏左）踢出的动作。踢腿时，要全腿伸直，高与胯平；用脚尖向前方踢出的叫做踢腿，也叫踢脚；用脚跟向前方蹬出的，叫做蹬腿，也叫蹬脚。落脚时要落在左前方或者右前方。

（丙）摆莲腿：此腿只用右腿，不用左腿。起踢时无须先提腿，可在原地直接举起，脚尖向上，用脚的外侧循弧线向右前方踢出，高与胯平，落地时即落在右前方。

（丁）弓腿：这是实步的腿法。弓出的一腿，大腿斜度根据各人体力可大可小，无须做到大腿全部放平，但膝头应

当与脚尖相齐。在后面的腿要自然伸直，不要太用力，脚跟不离地。全身重量应当压在弓腿上，伸直的一腿不要使劲支撑。

（戊）坐腿：这是虚步的腿法。弓出的一腿收回半步变为虚步时，全身重量移于另一腿上，应当趁势屈膝下坐，所以叫做坐腿。坐腿的斜度也可随人而定，初学时宜于斜度陡些，不要屈膝太大，因为这是比较吃力的一个动作。

（己）蹲腿：蹲腿有两种式子。一是“骑马势”——两脚成倒八字式分开，脚尖向外，膝头与脚尖同一方向，不要扣脑，两脚距离少则二尺，多则二尺半，不要太开，腿的高矮与弓腿相仿，最好能同时含胸和弓腰。一是“下势”——两腿比骑马势要开些，两脚脚尖都与身体同向，向下蹲身要蹲到底，左腿伸直，右腿要弯到大腿与小腿相接触，身体要挺直，全身重量压在右腿上。下势的蹲身太低，患高血压者不宜练，可以随便些，不要蹲下去。

4. 脚法：脚的动作是腿部动作的一部分，本可在腿法内附带说明，为了容易查考，所以另列一项。

（甲）踢脚：先提腿，立稳，然后用脚尖徐徐踢出，脚背要平。踢的方向，总是右脚踢向右前方，左脚踢向左前方。

（乙）蹬脚：先提腿，立稳，然后用脚跟徐徐向前方蹬出，脚尖上翘向里钩，使脚跟容易出劲。

（丙）分脚：分脚就是踢脚的姿势。在“左右分脚”的式子里，如果着重在连续分脚的姿势上，可以把踢的动作做得随便些。

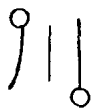
(丁)轉脚：要轉动身体必須先轉脚。轉左脚，大都用脚跟，脚的其他部分可以稍稍离地，轉右脚，大都用脚尖部分，脚的其他部分可以稍稍离地；如果两脚同时轉，轉毕至少应当有一脚踏实步，不可两脚全用虛步。

(戊)落脚：向前落脚应当脚跟先着地，向后落脚应当脚尖先着地，然后徐徐踏实。在虛步中也有少数式子是用前脚脚尖着地的，这是动作时的进步势或者退步势有所不同的緣故。

(己)換脚：換脚时，应当先把身体放稳在不动步的一腿上，同时要屈腿，然后提起另一脚向前、向后或者向其他方向徐徐迈步落脚，不可貪图簡便，直接迈步。

5. 步法：太极拳有几种架子，而且式子有大有小，所以在步法上也无法一致，下面所作的說明，都是以吳先生的拳式为根据，对其他架子难免有不尽合用的地方。

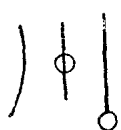
(甲)实步：在前的一腿弯屈，在后的一腿伸直，两脚都踏实，这就是实步，因为有一腿弓出(參閱弓腿的說明)，所



(甲)

以又叫做弓步。两脚的前后距离可以根据各人的身材和体力而放大些或縮小些，一般以前脚跟与后脚尖直量相距一尺許、斜量相距一尺半許为适当。两脚的左右相距以不超过一尺半为标准，两脚脚尖尽可能地朝向前方。在运动时，遇到实步必須严格保持两脚前后左右的适当距离，要同踏在川字的两端一样，如上图甲的两圈所示两脚位置。所謂川字步即指此而言。

(乙)虛步：虛步，大多是从实步收回半步而形成的，在前的一腿大都是由屈腿向前弓出的样子，变为直腿向前伸出



(乙)

的样子，脚跟着地，脚尖向上翘起；在后的一腿应当微微弯屈载着全身重量（参阅坐腿的说明），身体应当含胸而竖直，不要向前俯身。两脚前后左右的距离以实步的一半为标准，如图乙的两圈。另外还有一种虚步是用脚尖着地的，在后的一腿可以比较站直些，两脚的距离很近，前后左右都相距不过一、二寸光景。脚跟着地或者脚尖着地的一脚都要虚放，不要用力踏地，以符虚步的要求。又，两脚脚尖也都要尽可能地指向前方，不可一正一歪过于悬殊。

(丙) 平行步：两脚并立，脚尖均向前，中间距离以五、六寸为度，可以并得更近些，但不要站得太开，这种步法并不重要，只要记住这些就够了。

(丁) 骑马式步：简称马步，也叫椿步。这一步法，即前面蹲腿里所说的骑马势，式样已经在前面说明，这里不再重复。有的人认为两脚都要用力是双重，其实双重所指的并不是这种地方，而且在运动中加一些骑马势，对增长腿力和帮助沉气，也都有一定的好处。

(戊) 下势步：这一步法的说明，也可从前面的蹲腿里去找到，此处从略。初学者如果身体较差切勿勉强练习，可先用微微蹲腿的动作代替，日久有可能时，再慢慢的多蹲下一些；患严重高血压者，更要注意。

(己) 丁字步：这在吴式太极拳中是很少用的一种步子。它是在转身时，左脚已经转动，右脚尚未移位的过渡步子（因此，在后面图解里看不到这种步子），在形状上，是右脚脚尖对着左脚内侧，如同丁字样子，所以叫做丁字步。

(庚)交叉步:这是右腿前弓的式子,向右轉身两脚不离原地而形成的。蹲腿时,右脚脚尖向前,左脚脚尖向右脚外侧成丁字形;两膝是右膝在上,左膝在下,均向前方。这种式子在吴式太极拳里只有一个,为避免身体起落过大影响调息,也可以在盘架子时尽量减少蹲度或者两腿伸直改做丁字式的步子。

以上所列举的基本动作,只作了很简单的说明,又没有附图,对初学者来说,是不容易一目了然的。但在下一章拳式图解里都要提到这些基本动作,希望初学者把两面的说明相互参阅,也许可以在了解上得到较多的帮助。

第九章 拳式图解

根据拳式名称一章,吴式太极拳的全套拳式,虽然有八十八个,但是,除去无动作的预备式和一起一收(即“太极起式”及“合太极”)两个简单动作向来不算拳式以外,实在只有八十一一个拳式,再除去重复式子四十五个,可以称为基本拳式的也只有如下三十六个:(1)揽雀尾8式、(2)单鞭11式、(3)提手上势3式、(4)白鹤亮翅3式、(5)搂膝拗步3式、(6)手挥琵琶1式、(7)搬拦捶4式、(8)如封似闭2式、(9)十字手2式、(10)抱虎归山2式、(11)肘底看捶1式、(12)倒撵猴2式、(13)斜飞势2式、(14)海底针2式、(15)扇通背2式、(16)撇身捶5式、(17)云手3式、(18)高探马3式、(19)左右分脚1式、(20)轉身蹬脚1式、

(21) 进步栽捶 1 式、(22) 披身踢脚 1 式、(23) 退步打虎 1 式、(24) 二起脚 2 式、(25) 双峯貫耳 1 式、(26) 野馬分鬃 1 式、(27) 玉女穿梭 1 式、(28) 下势 2 式、(29) 金鷄独立 1 式、(30) 迎面掌 3 式、(31) 十字摆蓮 1 式、(32) 捋膝指裆捶 1 式、(33) 上步七星 1 式、(34) 退步跨虎 1 式、(35) 轉身双摆蓮 1 式、(36) 弯弓射虎 1 式。以上三十六式中，有十九式是有重复式子的；还有退步打虎一式有連續做左右式的，本書只列左式；金鷄独立一式，可以作为左右二式，也可以把左式含混过去的，在图解中另有說明；此外，捋膝拗步、云手、野馬分鬃、玉女穿梭四个式子都是左右手連續做三次或者四次，也可以說是一个名称里面包含了几个重复式子，总之，把基本拳式肯定为三十六个，是比較适当的。因此，本章所作图解，主要在說明上述三十六式的动作，对其余重复式子，除非在接合上有不同的地方必須加以补充以外，只是按照次序排列名称，不再重复說明，以节省篇幅。另外，还有几点意见，也得附帶說明一下：

1. 下面所作图解，以說明拳式的动作为主，并不涉及动作的用法。因为太极拳是重劲不重着的，講着法必須同时講劲，这对尚未懂劲的初学者來說，是很有困难的，而且每一个拳式，从着法來說，虽然都有一定的用法，但是，在应用时，在任何一个环形动作里处处都有变化可說，若要解释清楚，不但作者限于水平，即本書也限于篇幅，只好略而不談。

2. 学太极拳应当先从拳式入手，这是毫无疑义的，但

是，要練好太极拳，以提高这一項运动的健身效果，还要从理論上和法則上去弄清它的关键所在，如果只学会一套空架子，虽然也有一定的好处，但是在收获上却要差得多了。

3. 图解里所补充的拳照和吳先生的拳照，由于师生功夫有深淺，难免有不少大同小異的地方。学拳者在图解里遇到动作上或者方向上有不尽相同的拳照，应当以文字說明为主，补充拳照只可作为参考之用。

4. 各式的顺序和动作的进退轉折方位，請參閱插頁“太极拳拳式方向图”。

第一式 預备式 (图 1)

本式并无动作，只要靜心站着，身体正直，勿挺胸，眼



图 1

向前平視，两肩放松，两臂自然垂直，指尖向下，手背向前（用垂掌不用俯掌，是吳先生晚年的姿勢），两脚平行步，两腿直立，膝弯不要挺出，其余可参考基本动作章的有关說明。又，練拳时的方向，本可随场地形状而定，在这里为便利讀者查对拳式方向，不能不把图照的方向假定如下：图照向前等于向南、向后等于向北、向左等于向东、向右

等于向西，其余可查閱方向图照上所加实綫是指示下-图右手右脚的动向，虛綫是指示下-图左手左脚的动向。

第二式 太極起式 (图 2)

从上式（图1）两手同时提起置于胸前，左外右内，左高右低，左手为侧掌，掌心向里，拇指尖与鼻尖正对并要一般高，右手为立掌，掌心向外，指尖在左腕之下，同时，左脚踏出半步，成为虚步，脚跟着地，脚尖上翘，右腿趁势微屈，承担体重，面仍向南，如图2（附侧视图）。又，左脚脚尖上翘的多少是与屈右腿的高矮有关，在侧视图里左脚脚尖上翘不多，就是右腿屈腿（即坐腿）较高的缘故。

第三式 揽雀尾（图3—图6） 本式分作四个动作，说明如下：

动作一：从上式（图2）在原地向右转身，先转左脚与右脚成丁字式，踏实后，脚尖向西，随即微微屈腿，承担体重，同时提右脚落在左脚的右前方，变为脚跟着地的虚步，两脚相距半步，在转脚的同时，右手循弧线，由下而上，经过左手掌心，向前伸出，成为立掌，拇指尖与鼻尖相

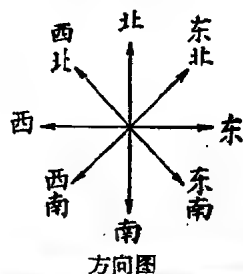


图 2



图 2 侧视图

对看齐，左手也同时向里往下微微收回，至指尖接近右手腕旁时也变为立掌，两肘下坠，眼视正西，如图3。



图 3

动作二：从上式（图3）步法不变，两肘同时下沉，左肘接近肘部，两手在沉肘的同时徐徐转向，右手转为仰掌，左手转为俯掌，指尖偏向上方，在沉肘转掌的同时，微微含胸坐左腿，右手作舀水状，预为下一式的伸掌蓄势，方向正西不变，如图4。



图 4

动作三：从上式（图4）两手趁势向前伸出，右臂不要太直，同时右脚踏出半步变为弓步，体重在右腿，左腿伸直，方向不变，如图5。

动作四：从上式（图5）仍为弓步，右手循自然弧线向右方平移，左手指尖搭右腕上随同移转，同时向右旋腰，身体和两手指均转向西北方，如图6甲。此时，腰已不能再向右旋，即趁势徐徐坐左腿，变弓步为虚步，

同时右手屈臂垂肘收小弧圈，转

至右肩前方时指尖已渐渐转向上方，即徐徐转腕向正西方推出变为正掌，左手跟在右腕之下，由俯掌转为仰掌，两肘微

屈，身向正西，眼視前方，如图 6 乙。攪雀尾总是与下一式单鞭紧接在一起，在連續运动时原难看出图 6 乙与图 7 两动作間的段落，本書为适应初学要求，故把图 6 乙作为本式的末一动作。

本式是动腰最多的一个式子：第一动作要向右动腰；第二动作要向左动腰；第三动作在伸手时要长腰；第四动作从坐腿到向前伸掌，腰部要做全圓形的旋轉动作，这些腰的动作都是与手的动作密切相結合的。初学者如能把这一式子的动腰学会，对其



图 5



图 6 甲



图 6 乙

他式子的动腰就比較容易了。

第四式 單鞭（图 7—图 8） 本式分作两个动作，說

明如下：

动作一：从上式（图6乙）屈右膝变虚步为弓步，变步



图 7

时，右脚尖微向左轉，使身体从正西略偏向西南，同时两臂也向西南方伸出，不要伸直，右掌照原状向前推出，微微凸掌，掌心偏向西南，左手仰掌照原状仍在右腕之下，眼视右手前方，如图7。

动作二：从上式（图7）右掌輕輕落下，指尖向下，撮五指变为抓拳，此时体重已经放右腿之上，趁势提左脚循弧线向左后方迈步，脚尖轉向东南，右脚尖亦趁势向南轉动，随即屈腿作骑马式，两膝与两脚尖同一方向，身体略偏向东南；在左脚迈步的同时，左手离开右腕，掌心向里，变仰掌为立掌，随即向左方移动，移至左颊前方时，即将掌心轉向外面，繼續移动，向东方（略偏南）推出，仍为立掌，头部也随着左掌向左轉动，眼视东南，如图8。



图 8

第五式 提手上势（图9—图10） 本式分作两个动作，说明如下：

动作一：从上式（图8）左脚尖轉向正南，隨即坐左腿承受全身重量，並將右脚移置于左脚的右前方半步变为虛步，脚跟着地，脚尖上翘与左脚同向；在变换步法的同时，右手抓拳放开，落向胸前变为側掌，掌心向里，全臂成环抱形，同时将左手移置于右手里面近腕处，仍为立掌，掌心向前，身体微向前傾，眼視前方（正南），如图9（此图是表示右手已在上提的姿势，故向前傾身較側視图的姿势为小）。



图 9

动作二：从上式（图9）右脚尖落地踏实，左脚趁势上步与右脚成为平行步，两腿微弯，在并步的同时，右手趁势徐徐向上提起，并轉动小臂一直提到額前一、二寸許轉为仰掌，左手同时下按，置于膀旁，臀部伸直，但不要太直，指尖微向上翘，掌心微向下按，身体方向不变，眼仍前視，如图10。



图 9 的側視图

第六式 白鶴亮翅（图11—图12） 本式分作两个动作，說明如下：

动作一：从上式（图10）不动步，向左轉腰，使身体轉

向东南方，两手仍照原状不变，视线与身体同向，如图11。
这一式子，原先在转腰前，要先将上身向前略俯，有时俯身

太过，常被做成低头的样子，吴先生在晚年已把它略去，仅在转腰的同时微微倾身，以助其势。



图 10

动作二：从上式（图 11）左臂趁转腰的余势从左后方直臂向上举起（待臂与肩平时再屈肘），同时将身体转向正南，此时左手已举到左额的左上方与右手同在额上成为立掌，掌心向前，再沉肩使大臂稍稍下降，两手距离与肩宽相彷彿，眼视正南，两腿仍微弯，如图 12。



图 11



图 12

第七式 摆膝拗步（图 13 — 图 19）本式分作十个动作

說明如下：

動作一：从上式（图 12） 两脚同时向左轉， 脚尖向东，左脚成为脚跟着地的虛步，右腿微弯，在轉脚的同时，左手向身前落下成为俯掌，指尖偏东南，右手轉为側掌，置于右頰之旁，大臂与肩相平，眼視东方，如图13。



图 13

動作二：从上式(图13) 屈右腿，左脚移前半步，脚跟先着地，徐徐踏实，变为弓步，右腿趁势伸直，改为左腿承担体重，在左脚提腿上步的同时，左手趁势向下攫膝，移置于左腿膝旁，仍为俯掌，指尖朝前，在左手攫膝的同时，右手（側掌，指尖朝前）从頰旁徐徐前伸，边伸边轉小臂，至臂直时成为正掌，身体和視線均向东方，如图14。



图 14

動作三：从上式（图14）趁右臂伸直时微微突掌的余势，将右手收回胸前变为立掌，掌心向左，同时，左手亦自下而上置于右手指尖之上，作成立掌，掌心向右，在收回右手的同时；趁势收腰坐身，并将左脚收回半步变为虛步，使右腿承担体

重，身体和視線的方向均不变，如图 15。

动作四：从上式（图 15）左手落下，右手提到右颊之



图 15



图 16



图 17

旁，回复到图13的式样。

动作五：从上式（图 13）把图14的式样重复一次，如图 16。

动作六：从上式（图 16）右手落下变为俯掌，指尖偏向东北，左手上提置于左颊之旁，变为侧掌，同时，右脚自后面上前一步半，置于左脚前东南

角，变为虚步，身体和視線仍向东方，如图 17。图 17 与图 13 实在是同样的式子，不过在手脚的左右上恰恰相反，

請對照圖 13 的圖解。

動作七：从上式（圖 17）提右脚移前半步變為弓步，左腿趁勢伸直，同時右手攙右膝後置於右膝旁，仍為俯掌，左手從頰旁朝前伸出，轉小臂，變為正掌，身體和視線的方向均不變，如圖 18。圖 18 與圖 14 實在是同樣的式子，不過在手腳的左右上恰恰相反，請對照圖 14 的圖解。



圖 18

動作八：从上式（圖 18）左手落下，右手提到右頰之旁，再回復到圖 13 的式樣，與動作四相同，圖解從略。

動作九：从上式（圖 13）把圖 14 的式樣再重複一次，與動作二或者五的動作相同，圖解從略。

動作十：从上式（圖 14）把圖 15 的式樣重複一次，與動作三的动作相同，如圖 19。



圖 19

這一式子還有兩個要點，在這裡作一個总的說明：（1）在左手攙左膝之前，先要朝右面撇身（即不動步而轉腰）隨着右手的前伸再徐徐轉正；右手攙右膝時也要先朝左面撇身，然後隨着左手的前伸，再徐徐轉

正；（2）作正掌（如图14和图18）到达终点时，拇指尖要正对鼻尖；收掌式（如图15）左手拇指尖也要正对鼻尖。

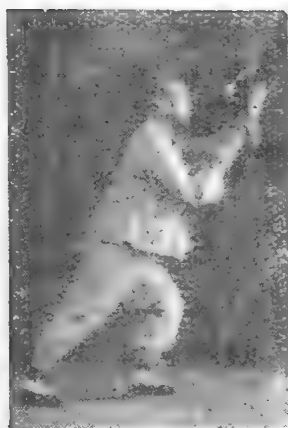


图 20



图 21

目前有一些教师为了迁就初学，对上述要求都不够严格，以致学者在动作的圆活上和姿势的平正上，也不免有一些欠缺的地方，特地指出，以备参考。

第八式 手挥琵琶（图20—图21） 本式分作两个动作说明如下：

动作一：从上式（图19）左脚上前半步变为弓步，右腿趁势伸直，同时两手手掌变换方向，左手转为掌心朝外，右手转为掌心朝里，仍为立掌式，转掌后，两手随即循弧线朝前上方徐徐伸出，左臂较上式（图19）为直，右臂较上式更屈，身体和视线仍向正东，如图20。

动作二：从上式（图20）右脚朝前并步，与左脚成为平行式，两膝微屈，同时两手循弧线趁势从上方向胸前微微收回，屈臂垂肘，作手挥琵琶的形状，方向不变，如图21。

这一式子，动作虽然简单，但在初学时，一般都不易做

好，因为两手的伸出和收回均走弧线，在连续动作中有一个椭圆形，如果腰部不能做出同方向的圆动作与它相适应，在姿势上是无法做到全身和谐的。

第九式 上步搬搬捶（图22—图24） 本式分作三个动作，说明如下：

动作一：从上式（图21）左脚上一步成为弓步，同时两臂先微屈手再循右面弧线朝前伸出，并转变手掌，成为左掌心向南，右掌心向北，均为立掌，身体和视线的方向均不变，如图22。



图 22

动作二：从上式（图22）将身体收回坐在右腿上，左脚微微抽回变为虚步，同时，两手趁势循左面弧线一起收回，左手只收回一、二寸仍停在前面，右手边收边握拳（正拳）直收回到胯旁为止，方向不变，如图23。



图 23

动作三：从上式（图23）随即将右拳从胯旁直接朝前方正中伸出，臂直，拳与肩平，仍为正拳，一面将左手徐徐收回置于右臂肘旁，仍为立掌，同时，左脚微微前移趁势回复为原先的弓步，方向不变，如图24。

第十式 如封似閉（图 25—图 27）本式分作三个动作，說明如下：

动作一：从上式（图 24）右臂微微抬起并向左面微微弯屈，仍为正拳，同时，左手从右臂下面轉向右臂外侧，仍为立掌，但掌心方向与前相反，身体和步法均与上式相同，如图 25。



图 25

动作二：从上式（图 25）右臂繼續向左面弯屈，右拳随势放开，变为斜形立掌，指尖向北，左手沿右臂前移亦变为斜形立掌，指尖向南，此时两手小臂已成为交叉形（如×），随即向左右分开，两小臂向上豎直成平行式，两肘下墜，两手斜形立掌变为正形立掌，手指向上，掌心朝里，在变换手法的同时，趁势将身体坐于右腿，左脚微微收回，变为虚步，身体和視線仍向正东，如图 26（該图为了看清两手故攝影时微带側形）。



图 26

动作三：从上式（图 26）两手轉为掌心相对，再轉为掌心向外，然后徐徐朝前方平行推出（突掌），两臂伸直仍为立掌，掌心向东，在两掌前推的同时，

趁势上步，回复原先的弓步式，方向仍为正东，如图27（该图仍微带侧形，原因同上）。



图 26



图 27

第十一式 十字手（图 28 —图 30） 本式分作三个动作，说明如下：

动作一：从上式（图 27）两臂仍伸直向下落，两掌先抹后按，到两臂垂直时置于左膝前面变为俯掌，指尖朝前，步法与上式相同，方向仍为正东，如图 28。



图 28

动作二：从上式（图 28）两手向左膝两旁徐徐分开，同时，两脚尖转向正南（左脚尖也可不转，因为是

連續動作，隨勢就要并步的），屈右腿，變為弓步，左腿伸直，身體轉向正南，此時，兩手仍在繼續分開，徐徐由下而



圖 29

上，與肩相平，右手略高，左手略低，均為側掌，掌心向前，眼視左前方，如圖 29。

動作三：從上式（圖 29）兩手上舉過頭，再自上而下向里合攏成交叉狀，右手在外，左手在里，均為立掌，掌心分向左右，同時，左腳上步與右腳平

行，身體和視線均向正南，如圖 30。



圖 30

第十二式 抱虎歸山。（圖 31—圖 32）本式分作兩個動作，說明如下：

動作一：從上式（圖 30）向右微微撤身，將體重置于右腿，左腳隨即向左前方邁出一步，兩腳腳尖均轉向東南，左腿成為弓步，右腿伸直，同時，左手落下攙左膝，置于左膀之旁，成為俯掌，指尖朝前，右手趁勢向東南

方推出，轉為正掌，身體和視線均向東南，如圖 31。

動作二：從上式（圖 31）向左微微撤身，使左腿承擔

体重，随即将脚尖轉向西北，同时提右腿轉身向西北，落脚于左脚的东北方，脚尖向西北，成为弓步，左腿趁势伸直，在轉身的同时，右手落下，搂右膝后置于右胯之旁，变为俯掌，指尖向西北，左手自下而上置于左颊之旁成为侧掌，指尖向西北，轉小臂，徐徐向前（西北）推出，臂伸直时变为正掌，掌心向西北，身体和視線与左掌同向，如图 32。这一式子，早先是作为正反搂膝拗步来称呼的，现在作为一个連續动作称做抱虎归山（請参閱拳式名称章）。又上面所用方向，动作一为东南向，动作二为西北向，在早先也用正南向和正北向，可由学者自便。



图 31



图 32

第十三式 揽雀尾（图略）

本式是重复式子，从上式（图 32）将左手收回胸前，右手自下而上置于左手之上，如图 3，但方向是向西北不是向西，以下再接做图 4 图 5 图 6 各动作，身体和視線均向西北。

第十四式 斜單鞭（图 33）

本式也是重复式子，可从图 6 接做图 7 图 8 的式子，但要身向西南，眼视正南，如图 33。


第十五式 肘底看捶 (图 34—图 35) 本式分作两个

动作说明如下：



图 33

动作一：从上式（如图 33，身向西南）先向左面撇身，使左腿承担体重，随即将左脚尖转向正东，向前弓腿，同时右脚伸腿，循弧线向南挪动置于左脚后方的

西南角（如图  形），

使身体转向正东，在转身的同时，右手放开抓拳，两手臂腕伸

直朝左面平移，平移时，左手略慢，右手略快，均为俯掌，至手指向东时，两臂成为平行式，眼视正东，如图 34。



图 34

动作二：从上式（图 34）趁两臂刚刚平行随即抽身坐右腿，并将左脚收回半步变为虚步，同时两手徐徐握拳，屈左臂坠肘，使拳向上竖立成为立

拳，虎口朝里，一面将右拳攏回胸前置于左肘之下成为正拳，

方向不变，如图 35。

第十六式 倒攆猴（图 36—图 37） 本式分作四个动作，说明如下：

动作一： 从上式（图 35）朝前倾身，左脚趁势前移半小步，随即屈腿变为弓步，右腿伸直，同时左拳放开向前微微落下变为仰掌，右拳仍在左肘之下，方向不变，如图 36。



图 35

动作二： 从上式（图 36）左手循弧线向左后方平移，徐徐屈肘，变仰掌为侧掌，置于左颊之旁（如图 17 的左手），右拳放开变为俯掌（如图 17

的右手），同时屈右腿变左腿弓步为虚步（如图 13 的步式），将体重置于右腿之上，然后提左腿后退一步半变为屈右腿的弓步式（原先的弓步是屈左腿的），在退步的同时，右手作下摆势置于右胯之旁仍成俯掌，左手从左颊旁向前徐徐伸出，随伸随转小臂，至终点时，变为正掌，方向不变，如图 37。这是第一个倒攆猴。

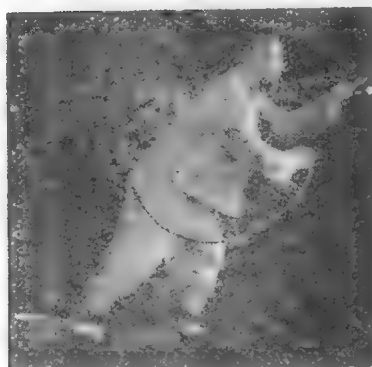


图 36

动作三：从上式（图 37）屈左腿坐身，右腿由弓步变为虚步（如图 17 的步式），同时照图 13 的动作，左手落下



图 37

变为俯掌，右掌提置于右颊之旁，变为侧掌，然后提右腿退后一步半，再变为屈左腿的弓步式，一面左手作下拽势，置于左胯之旁，仍为俯掌，右手从右颊旁向前徐徐伸出，转小臂变为正掌，方向不变，图从略（可参阅图 14 的姿势）。这是第二个倒撑猴。



图 38

动作四：从上式（与图 14 相同）先照图 17 接做落右掌提左掌的动作，再变弓步为虚步，如图 13 的步式，然后提左腿后退一步半，再变虚步为弓步，同时两手则接做图 18 的动作，回复到图 37 的式子，方向仍为正东。这是第三个倒撑猴。

倒撑猴是后退式的拽膝拗步，在倒退前是拗步的虚步式，到倒退后，变为拗步的弓步式，这是与拽膝拗步不同的，其他动作可参考拽膝拗步的图解。又，他书有把图 36 作为肘底看捶的最后动作的，本

書仍照旧时传授作为倒攢猴的第一动作。

第十七式 斜飞势 (图 38 — 图 39) 本式分作两个动作说明如下:

动作一: 从上式 (图37) 脚步不变, 微微向右面侧身, 同时左手轉膀墜肘, 将正掌轉为仰掌, 身体趁势微微前傾, 右手仍在膀旁, 眼視正东, 如图 38。



图 39

动作二: 从上式 (图 38) 左脚自后而前向右脚的左前方踏出一大步, 脚尖轉向东南, 屈腿成为弓步, 右腿趁势伸直, 脚尖轉向正南, 同时左手向北方伸出, 仍为仰掌, 右掌向西南方按下, 与左手的伸出相呼应, 身体偏向南方, 眼視右手手背, 如图 39。



图 40

第十八式 提手上势 (图40)

本式是重复式子, 两手向胸前合攏与第五式的第一动作相同, 但两腿是由屈左腿的弓步直接变为屈右腿的弓步, 与第五式的虛步不同, 面向正南, 如图40。

以下, 左脚向前并攏变为平行步, 右手上举, 左手下按, 均

与图 10 的动作相同，请参考该图图解。

第十九式 白鹤亮翅（图略）

本式是重复式子，可从图10的式子接做图 11 和图 12 的两个动作，图解从略。

第二十式 搜膝拗步（图略）

本式是重复式子，从图 12 的式子，只要接做图 13 和图 14 的两个动作，图解从略。

第二十一式 海底针（图 41—图 42） 本式分作两个动作，说明如下：

动作一：从上式（如图 14）接做图 15 的动作，面向正东，如图 41。



图 41

动作二：从上式（图41）右手由立掌落为垂掌（掌心向北）斜向前方插下，左手趁势下移置于右肘之旁，变为侧掌（掌心向南），同时，左脚变为脚尖着地，两腿趁右手下插之势稍稍弯下，身体微微前倾（不可低头），眼向东方平视，如图 42。本式在倾身时最容易低头，为避免此

病，也可采用直身下插的姿势。

第二十二式 扇通背（图 43—图 44） 本式分作两个动作，说明如下：

动作一：从上式（图 42）左脚向东踏出变为弓步，右腿伸直，同时两臂照原状向上抬起，右臂与肩成一直线，左

掌仍在右肘之旁，变为立掌，身体方向不变，眼仍东视，如图 43。



图 42



图 43

动作二：从上式（图 43）右手徐徐收回，左手徐徐伸出，同时左脚转向东南方，右脚转向西南方，使身体转向正南，同时左臂伸直，掌心向外，仍为立掌，右臂弯曲，手掌收至右额旁转为反掌，随即趁势蹲腿，做成骑马式，面向东南，眼视左手手背，如图 44。

第廿三式 撤身捶（图45—图45） 本式分作两个动作说明如下：

动作一：从上式（图 44）左脚尖转向西南，身体亦转向西南，体重加在左腿上，右腿为虚腿，同时两手落下，在左肋前握拳相对，右拳在上左拳在

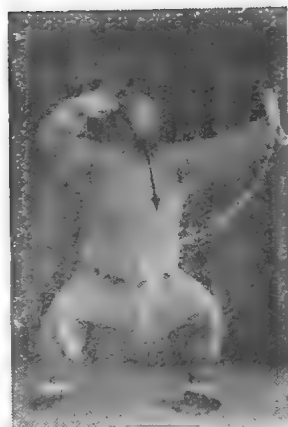


图 44

下，都为俯拳，眼视正南，如图 45。

动作二：从上式（图 45）随即提右脚向西北方落步，



图 45



图 46

变为弓步，脚尖向西，左腿趁势伸直，脚尖亦向西转正，使身体转向正西，同时翻右手俯拳为仰拳，并趁势抽回置于右肋旁，仍为仰拳，左手在右拳翻转变之前变为仰掌，置于右腕之上，随即转腕向前伸出变为立掌，掌心向北，指尖向上，臂部不要伸直。右拳的抽回与左手的伸出要同时到达终点，此时的身体也要由正西微微撤向西北（即向右撤身），视线仍向正西，如图 46。图 46 的右拳被身体遮住，不能看见，可参考图 45 的正视图，但方向应为正西，不要误解。

第廿四式 卸步搬搬捶（图 47—图 49） 本式分作三个动作，说明如下：

动作一：从上式（图 45）两手向前伸出，左手仍为立掌，指尖微向前方，右拳由仰拳伸为

正拳，两手再微微收回，趁势屈左腿，变弓步式为虚步式，方向仍为正西，如图 47。

动作二：从上式（图 47）趁弓步变为虚步的余势，提右脚退后一大步，并趁势屈右腿，变为左脚在前的虚步式，同时将右拳收回仍置于右肘之旁，为正拳式，方向不变，如图 43。

动作三：从上式（图 48）右拳自肘旁向前平伸，仍为正拳，左手向里收回，置于右肘之旁，仍为立掌，在伸拳的同时，身体前移，左脚趁势上半步，屈左腿，变虚步为弓步，右腿伸直，方向不变，眼视正西，如图 49。



图 43 的正视图



图 47



图 48

第廿五式 上步揽雀尾（图 50）

本式是重复式子，从上式（图 49）右拳放开（形状与

图3相似)，两手接作图4的动作，趁势坐右腿，变弓步为虚步，如图50，再接做图5的伸臂动作，趁势提右腿踏前



图 49



图 50



图 51

一大步，屈腿变为弓步，与图5的式子完全相同，这就是本式的“上步”。以下再接做图6甲和图6乙的动作，以完成揽雀尾的全式，说明从略。

第廿六式 单鞭（图51）

本式也是重复式子，可从图6乙接做图7、图8的式子，完成时，如图51（此时身体已偏向东南）。

第廿七式 云手（图52—图53）本式分作四个动作，说明如下：

动作一：从上式（图 51）右脚不动，左脚尖转向南方，趁势伸左腿，变右腿为弓步，同时，左臂垂直落下，向右方上抄，置于右腕下变为仰掌，右手抓拳放开，手指向上翘起，变为立掌，掌心向西南，身体微向右侧，眼视正南，如图 52。



图 52

动作二：从上式：（图 52）屈左肘将小臂向上竖起，左手仰掌变为立掌，掌心朝里向左徐徐移动，转为掌心朝外时，将臂伸直，掌心向东（转腰较小者可向东南），同时右臂由垂直落下，转向左方上抄，置于左腕下，变为仰掌，两手要同时到达终点；在云手的同时，两脚尖均转向东南（转腰较小者可单转左脚尖，如转腰较大，左脚尖可偏向东方），趁势向左转腰，屈左腿，伸右腿，变左腿为弓步，身体偏向正东，眼视东南，如图 53。这是第一个云手。



图 53

动作三：从上式（图 53）右脚趁势向东并步，并步后，左臂垂直落下，右臂屈肘竖起，重复图 52 的动作，至两手将达终点身体向西南时，左脚向东踏出一步，左腿伸直，右腿

弯屈，仍为弓步式，两脚尖均轉向西南，形式与图52相同，身体偏向正西，眼視西南。这是第二个云手。



图 54



图 55

动作四：从上式（如图 52）接做图 52 轉为图 53 的动作（即动作二）再接做“动作三”的全部动作，回复到图 52 的形式（如轉腰較大可用“动作三”的方向），如图 54，到这里已做完第三个云手了。

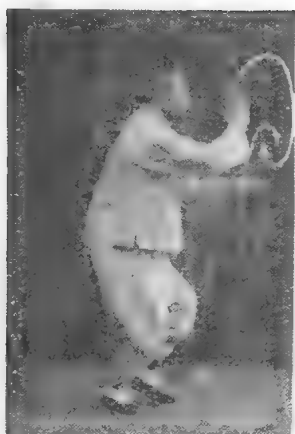


图 56

第廿八式 單鞭（图 55）

本式是重复式子，从上式（图 54）接做图 8 的动作，方向相同，如图 55。

第廿九式 高探馬（图 56）

本式是从东南轉向正东的式子，从上式（图 55）右脚尖轉向正东，趁势向左轉身，坐身于右腿之上，随即将左脚收回大半步，变为脚尖着地的虛

步，脚尖也向正东；同时落左臂，屈肘，肘尖贴近左肋，左手与小臂平，变为仰掌，指尖向东；右手抓拳放开，随着转身的动作，收回胸前，继续向左前方伸出，置于左肘之右上方，成为立掌，掌心向北，眼视正东，如图 56。这一式因为两手偏在左面，有人叫做左高探马，原先是不加左字的。



图 57

第三十式 左右分脚
(图57—图60) 本式分作五个动作，说明如下：

动作一：从上式（图 56）右手向前伸出，至手和臂伸直成为俯掌时，继续向右方平移，至指尖向东南时，手臂落下再屈肘上抄变为仰掌，置于左腕之下，指尖向东北，左手随着右手转动的方向在胸前转半个圆圈将仰掌变为俯掌（如图示），置于右腕之上，指尖向东南，两腕相搭成交叉形；同时左脚踏出大半步变为弓步，趁势向左面翻身；在翻身的同时，两手握拳上举置于左额之前，两内腕相搭成交叉形，均为立拳，左拳在



图 58

里，右拳在外，眼向东视，如图 57。

动作二：从上式（图 57）在两拳上举的同时，趁势提



图 57

右腿，随即向东南方踢脚，高与胯齐，脚面与腿相平，左腿伸直，同时，两拳分开变掌，自上而下，右手落向东南方，左手落在左方，均为侧掌，两臂伸直与肩相平，身向正东，眼视东南，如图 58。（图中要将左臂照出，故方向略偏）

动作三：从上式（图 58）

踢脚后随即向前落步成为弓步，脚尖向东，同时两手收回，在右胸前作成左手立掌、右手仰掌的形式（即右高探马的式子），身体与视线均向正东，如图 59。



图 59

动作四：从上式（图 59）

两手向左面转圈，转成左手仰掌（在下）、右手俯掌（在上）、两腕相搭的交叉形后，随即握拳上举，置于右额之前，两内腕相搭成交叉形，均为立拳，左拳在外，右拳在里，同时向右面撇

身，眼视正东，形状与图 57 相似，但图 57 是左撇身式，这是右撇身式，手脚都要左右易位，请参考“动作一”的說

明，图从略。

动作五：从上式（与图 57 相反的右撇身式）在两拳上举的同时，趁势提左腿，随即向东北方踢脚（右腿由屈变为略直），同时，两拳分开落下，左手落向东北，右手落向右方，均为侧掌，两臂伸直，与肩相平，身向正东，眼视东北，如图 60（图 58 是右分脚，图 60 是左分脚）。

本式是左右脚连续起踢的动作，中间的右高探马，在熟练以后，可以简化，即从图 58 落为弓步后直接握拳相搭，举至右额之上，接做图 60 的动作。如此，可以使左右连续分脚的动作，做得更加紧凑，原先在高探马之后，只有左右分脚的名称，也就是以这种做法为根据的。

第卅一式 轉身蹬脚（图 61—图 62） 本式分作两个动作，说明如下：

动作一：从上式（图 60）两手屈肘收回，握拳上举，置于右额前，左拳在外，右拳在里，均为立拳，同时屈左膝成提腿式，小腿下垂，脚尖朝下，随即将右脚尖转向西北，身体也转向西北，眼视正西，如图 61。



图 61

动作二：从上式（图 61）随即将左脚向正西蹬出，脚尖微向里翘，两手动作与方向相反的图 60 的动作相同，眼视正西，如图 62。

以上各式，在踢脚或者蹬脚之前，都有握拳上举的动作，

請記住：凡是踢（蹬）左脚总是左拳在外、右拳在里；踢右脚总是右拳在外、左拳在里。以后还有踢脚动作，仍要这样。



图 62



图 63

第卅二式 进步栽捶

（图63—图65） 本式分作三个动作，说明如下：

动作一：从上式（图62）左脚蹬出后随即落在右脚的左前方一步，屈腿成弓步，右腿伸直，同时左手落下，掙左膝后置于左腿之旁，左臂垂直，掌心向下；右手先收至右颊旁再向前推出，由侧掌转为正掌，身体和视线均向正西，如图63。这一动作与图14的动作相同，但方向相反，可参阅图14的有关说明。

动作二：从上式（图63）右脚上前落在左脚的右前方一步，屈腿成弓步，左腿伸直，同时右手掙右膝，放在右腿旁，左手先提至左颊旁再向前推出，均与上式的动作相似，但手脚要左右易

位，方向不变，如图64（可再参阅方向相反的图18的说明）。

动作三：从上式(图64)左脚上前一步，回复图63的弓步式，同时左手攘左膝后，循弧线从左方向上转置于右肘之旁，成为斜形立掌，右手握拳提至右颊之旁，随即向下前方捶下，成为倒拳，要与左手立掌同时完成动作，身体微向前倾，眼视右拳的前方，如图65。



图 64

上面一二两动作，为便利初学，故按照攘膝拗步的式子分别图解，练熟后，应当作成连续攘膝上步的式子，将左右手的前推动作略去。

第卅三式 翻身撒身捶 (图66)

本式是重复式子，从上式(图65)右拳向上向后翻，变为仰拳，身体亦趁势向后转，左脚在原地脚尖转向正东，右脚从左脚的后方随同转身移至左脚的右前方，相距一步，成为屈右腿的弓步，同时，左手在右拳翻转时仍搭在右臂肘部一起转动，先变为俯掌，当右拳从胸前抽回移置于



图 65

右面胁旁的同时，左手再向前掳出变为立掌，臂微屈，身体由正东微向右撇，眼从左手指尖之上平视前方（正东），如图

66 (希參閱方向相反的图 43 的动作)。

第卅四式 上步高探馬 (图67) 本式也是重复式子，



图 66

上式 (图 36) 为右腿弓步，现在左脚上步变为左腿弓步，同时左手向左肋收回轉为仰掌，指尖向前，右拳放开向胸前伸出，变为立掌，掌心向北，身体和視線均向东，如图 67。

第卅五式 披身踢脚 (图68)

本式是图57和图58的重复式子，不过在踢脚后身体要微向左后方傾側，使下一式可以趁势退步，其他說明从略，踢脚的姿势如图 58。



图 67



图 68

第卅六式 退步打虎 (图69—图73) 本式分作三个动作，說明如下：

动作一：从上式（图68）右腿趁身体向左后方倾侧的余势向西北方落下伸直，屈左腿为弓步，右臂照原状伸向东南不变，左手上举，循抛物线向东南方落下，置于右肘的左下方，均为立掌，身体和视线均向东南，如图69。这一动作，最初是用跳跃动作的，即右腿落下时左脚踢起，后来不用跳跃曾改为交叉步式，即右腿跪在左腿的后面，如图69的参考图，现在交叉步也好久不用了。



图 69

动作二：从上式(图69)两手不变，左脚退后一步，屈右腿为弓步，方向仍为东南，如图70。



图 69 的参考图

动作三：从上式（图70）右手自上而下循弧线收回胸前，握成立拳，拳背向外，左手自下而上循左面弧线举至左额上方，握成虎口向下的反拳，两拳虎口上下相对，同时，屈左腿，将右脚收回半步，变为脚尖着地的虚步，身体转向正东，眼视前方，如图71。这一动作，有抬腿与不抬腿两种做法，抬腿很不易做，因为本式要连续退步，还

沒有站穩就要抬腿，初學都有困難，故此处用虛步式，使身體可以站穩。如要練習抬腿的式子，請參閱圖71的正視圖。



圖 70



圖 71

第卅七式 二起脚 (圖72)

本式有兩種踢法，一種與圖58的踢法完全相同；一種是從上式（圖71）右腿先向正面提起，再順勢用橫掃式向右面踢出，同時，兩手向左右平分，均變為俯掌，右手指尖向東南，左手指尖向東北，身向正東，眼視東南，如圖72。



圖 71 的正視圖

第卅八式 雙峯貫耳 (圖73、

圖74) 本式分作兩個動作說明如

下：

動作一：從上式(圖72) 右腳趁勢向前落下成為弓步，

同时两手轉为仰掌向胸前会合，隨即向腹前按下轉为俯掌，指尖相对，两臂微屈作环抱形，身体和視線均向正东，如图73（本图为照象方便，方向略偏东南）。

动作二：从上式（图73）步法不变，两手左右分开向上翻轉，趁势握拳，分置于两額前成为立掌，虎口相对，两臂微屈，仍作环抱形，方向仍为正东，如图74（該图的两拳是两手由下而上尚未举到額前时的姿势，故較正视图的两拳为低）。



图 72

第卅九式 翻身二起脚（图75—图78） 本式分作五个动作，說明如下：

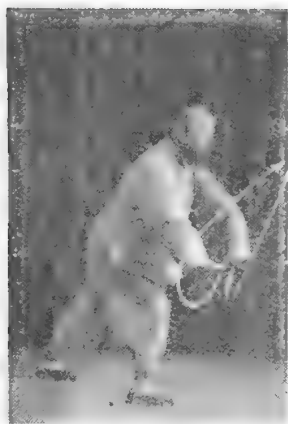


图 73



图 74

动作一：从上式（图74）跪左腿弓右腿，向右轉身，两腿

成交叉步，两立拳亦趁势交叉置于右颊前，左拳在外，右拳在里，两内腕相交，左拳拳心向里，右拳拳心向外，身体偏向东南，眼视正东，如图75。



图 74 的正视图

动作二：从上式（图75）右腿伸直身体立起，左脚趁势向东踢出（亦可用蹬脚），两拳左右分开，左手循抛物线落向正东伸平，右手循抛物线落向南方伸平，均为侧掌，与图60的动作相似，身向不变，眼视东方（略偏北），如图76。

动作三：从上式（图76）左脚不落地，右脚尖向右转向正



图 75



图 76

西，身体亦转为同一方向，两掌趁势握拳，收回胸前，成交叉式，置于右颊前面，均为立拳（左拳在里，右拳在外），

眼視西南，如图 77。

动作四：从上式(图 77)左脚向前落步成为弓步，随即将脚尖轉向东北，变为坐腿式，右脚趁势将脚尖轉向正东，收回大半步，变为脚尖着地的虚步，两拳不变，但在轉身时趁势移置于左颊之前，身体偏向东北，眼視正东，如图 78。另附正視图，以供参考。

动作五：从上式(图 78)右脚向东踢出(因为是轉身式，也可用蹬脚，但右脚已落地，与前面第卅一式轉身蹬脚的提腿踢出不同，所以还是用踢脚为順，上面“动作二”的踢左脚，因为足蹲身式，用蹬脚是方便的)，两拳变为側掌，与图 58 的动作完全相同，方向也同为正东，图解从略。

这一式子，在图解里，虽然分做五个动作，但在連續进行时，实只有轉身踢左脚和翻身踢右脚两个連續动作，以踢右脚为主，所以叫做翻身二起脚，又，本式是由上一式的向东，在左右踢脚后，仍轉回原方向，初学时很容易弄錯方向，希注



图 77



图 78

意。

第四十式 撇身捶 (图略)

本式是重复式子，从上式(如图58)右脚落地时接做图45



图 78 的正视图

和图46的动作，但方向恰恰相反，是向东不是向西，图解从略。这一式子，也有改用“高探马”的，不如撇身捶为顺，故照旧不改。

第四十一式 上步撇摆捶

(图略)

本式也是重复式子，从上式(如图46，但方向相反)，左掌右拳一起向前伸出，左脚趁势上前一步，成为弓步(如图22)，随即左掌微微收回，右拳抽回到右肋

旁，变为立拳，趁势坐右腿，左腿变为虚步(如图23)，以下接做图24的动作。这一式子，是上步不是卸步，与廿四式不同，方向也相反，与第九式方向相同，希注意。其余动作可参考图47—图49或者图22—图24的有关说明，图解从略。

第四十二式 如封似闭 (图略)

本式也是重复式子，从上式(如图24)接做图25、图26和图27的动作，图解从略。

第四十三式 十字手 (图略)

第四十四式 抱虎归山 (图略)

第四十五式 揽雀尾 (图略)

第四十六式 斜单鞭 (图略)

以上四式都是重复式子，从上式（如图27）接做第十一式一直到第十四式为止，动作与方向完全相同，图解从略。

第四十七式 野馬分鬃（图79—图84） 本式分作七个动作说明如下：

动作一：从上式（如图33，但不参照原路线）左脚尖转向西方，右脚收回半步变为虚步，同时两手攏向胸前变为立掌（如图79）；随即屈左肘，使左掌靠近右肩，右掌趁势落下，变为垂掌，手臂伸直，斜向身体左面，身体亦微向左转（脚步不动），眼视西北，如图80。另附正视图，供参考。

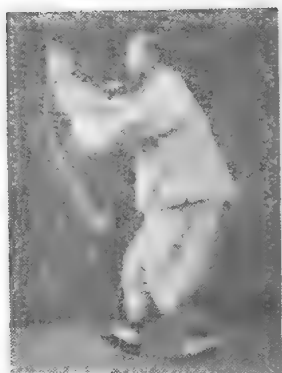


图 79

动作二：从上式（图80）右脚上半步变为弓步，同时两手向上下分开，右掌自下而上向西北方伸出，变为仰掌，左掌从右肩落下向东南方掠出，变为俯掌，两手分向上下时，掌心要相对而过，右手向西北上伸时，右肩随同侧向西北，身体和视线均偏向西南，如图81。



图 80

动作三：从上式（图31）步法不变，身体由侧回正，同

时，两手仿照图30的动作，将右手攏回左肩变为立掌，左手向右方落下变为垂掌，身体微向右轉（脚步不动），眼视西南，如图32。



图 30 的正视图

动作四：从上式（图32）左脚上前一步变为弓步，同时，两手上下分开，左掌自下而上向西南方伸出。变为仰掌，右掌从右肩落下向东北方掠出，变为俯掌；在上下分手时，掌心相对而过，左肩随同左手的伸出侧向西南，身体和视线均偏向西北，如图33。

动作五：从上式（图33）步



图 81



图 82

法不变，身体由侧回正，左手攏回右肩，右手落向左方，与图30的动作相同（但脚步不同），如图84。

动作六：从上式(图34)右脚上前一步变为弓步，两手上下分开，与图81的动作完全相同，图解从略。

动作七：从上式(如图81)右脚收回半步变为虚步，两手攏回胸前均变为立掌，如图3，以下照图80和图31的动作重复一次做到图85的式子为止，可参考动作一和动作二的说明，图解从略。

第四十八式 玉女穿梭
(图86—图91) 本式分作六个动作，说明如下：



图 83



图 81



图 85

动作一：从上式(图35)左脚移置于右脚前半步变为虚

步，同时，左手上抄，屈臂作环抱形，变为仰掌，置于左胸前，高与肩平，右手从右上方循抛物线向左手小臂落下，翻成俯掌，身向正西，眼视西南，如图86。



图 86

动作二：从上式(图86)左脚随即踏出半步变为弓步，两手照原状趁势向西南方送出，边送边向外转左膀，转至左手掌心向下时，趁势坐右腿，左脚回复为虚步，左膀继续向上转，至左掌掌心转向西南，将变为反掌时，右手趁势向南方（微偏西）推出，变为立掌，左脚再回复弓步，身体转向西南（脚步不动），眼视同一方向，如图87。



图 87

动作三：从上式(图87)右手立掌转为仰掌，左手随即收回落在右手小臂上，变为俯掌，同时把向西的左脚尖向右转向正东，身体随同向后转，右脚移至左脚前半步变为虚步，身向正东，眼视东南，如图88。

动作四：从上式(图88)右脚踏出变为弓步，两手向东南方送出，同时转右膀，至右手掌心向下时，趁势坐左腿，右脚变为虚步，右膀继续翻转至

右掌心轉向东南将变为反掌时，左手趁势向南方(微偏东)推出，变为立掌，右脚回复弓步，身体轉向东南（脚步不动）

眼視同向，如图39。（附注：图86和图87是玉女穿梭的第一个左式，图88和图89是轉身后第一个右式，两式动作相同，但身体的方向和手脚的左右都是相反的。）

动作五：从上式（图39）右手向左落下变为垂掌，左手举至右肩前变为立掌，同时，右脚收回半步变为虚步，形式和动作与图80相同，但方向相反（应当是向东），以下接做图81的动作（方向与图81相反），以上是野馬分鬃的式子，从此式，左脚上前一步接做图86和图87的动作，身体和視綫均向东北，如图90（这是轉身后的第二个左式）。

动作六：从上式（图90）接做图88和图89的动作，身体和視綫均向西北（两手的动作可参考图88和图89的說明，但方向是相反的），如图91（这是轉回原向后的第二个右式）。

第四十九式 攪雀尾（图略） 本式是重复式子，从上式

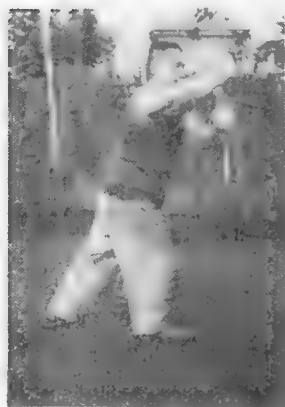


图 80

(图91)接做图3到图6乙的連續动作，說明見前，图解从略。

第五十式 單鞭 (图略)

本式也是重复式子，从上式（如图6乙）接做图7和图8的动作，方向相同，图解从略。

第五十一式 云手 (图略)

本式也是重复式子，从上式（如图8）接做第廿七式的各項动作，方向相同，图解从略。

第五十二式 單鞭 (图92)

本式也是重复式子，从上式（如图47）接做图8的动作，成为图92的式子，图解从略。



图 90



图 91



图 92

第五十三式 下势(图93) 本式分作两个动作，說明如

下:

动作一: 从上式(图92)两脚尖轉向东, 右腿趁势伸直, 使左腿成为弓步, 同时, 左手屈肘, 将掌心轉向南, 仍为立掌, 右手放开抓拳, 循抛物綫自后而前落在左腕之下, 变为立掌, 掌心向北, 身体和視綫均向正东, 形式与图22相同。



图 93

动作二: 从上式(如图22)右脚向西北退后小半步, 脚尖向南轉(略偏西), 身体趁势蹲下, 体重偏向在右腿方面, 左腿伸直, 脚尖轉向东南, 脚底全部着地, 在蹲身的同时, 两手下沉, 左臂伸直, 指尖接近左脚, 变为側掌, 右手抽回胸前, 指尖接近左臂肘部, 亦变为側掌, 身体向南(略偏东), 勿弯腰低头, 眼視左脚前方, 如图93。



图 94

第五十四式 金鷄独立(图94—图96) 本式分作三个动作, 說明如下:

动作一: 从上式(图93)身体向前直起, 右腿趁势伸直, 左腿弯曲变为弓步, 两脚尖轉向正东, 两手随着身体的直起同

时抬起，将右手伸出在左手的前面，仍为侧掌，掌心分向左右，身体向东，眼视右手前方，如图 94。

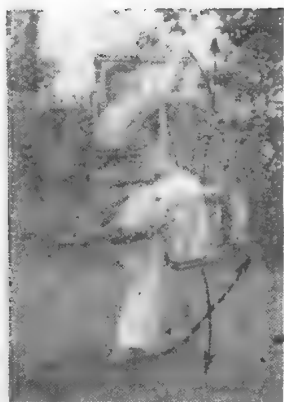


图 95

动作二：从上式（图94）右手继续向上抬起，转为反掌（拇指在下）置于额前上方，指尖向北，左手转为俯掌随即向下按，指尖向南，微向上翘，在右手抬起的同时，右腿随同提起，膝高于胯，右脚在左膝前，脚尖翘起，左腿直中微屈，身体和视线都向正东，如图95（所附正视图两手距离较近，是比较含蓄的姿势）。这是右式。



图 95 的正视图

动作三：从上式（图95）右脚向前落下成为弓步，右手随同落下转为俯掌，右脚踏实后，左腿随即提起，左手同时自下而上穿过右腕向上举起转为反掌（拇指在下）置于左额之前，方向不变，如图 96（附正视图），这是左式。

第五十五式 倒撑猴（图略）

本式是重复式子，从上式（图96）左手落向前方伸出，转为立掌，臂伸直，与肩相平，同时右手落下置于右胯之旁，左腿趁势向后伸出，右腿弯屈成

为弓步，方向不变，形式与图 37 相同，这是第一个倒撑猴。
 以下接做第二第三两个倒撑猴（即第十六式的动作三和动作四），方向不变，图解从略。

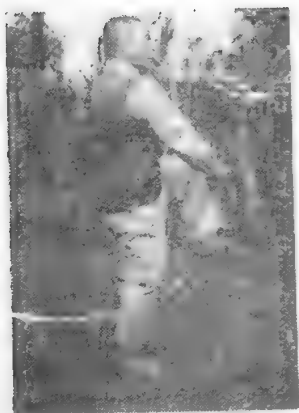


图 93



图 96 的正视图

- 第五十六式 斜飞势（图略）
- 第五十七式 提手上势（图略）
- 第五十八式 白鹤亮翅（图略）
- 第五十九式 搂膝拗步（图略）
- 第六十式 海底针（图略）
- 第六十一式 扇通背（图略）
- 第六十二式 搬身捶（图略）
- 第六十三式 上步搬搬捶（图略）
- 第六十四式 上步揽雀尾（图略）
- 第六十五式 单鞭（图略）

第六十六式 云手 (图略)

第六十七式 單鞭 (图略)

以上十二式都是重复式子，可从上式(如图37)依次接做第十七式到第二十三式的各项动作，再依次接做第四十一式(因六十三式是上步式，故不用二十四式)和第二十五式到第二十八式的各项动作，以做到图97的式样为止，图解从略。



图 97



图 98

第六十八式 迎面掌 (图98)

本式从上式(图97)两脚尖一起转向正东，趁势屈左腿伸右腿，变为弓步式，同时，右手放开抓拳，自后而前掠过左手(此时左手亦正在抽回)循左臂下面收回，置于左腋下，变为俯掌；左手原为立掌，趁势收回转为仰掌，在右掌下徐徐抽回胸前，再从右掌上面绕过，向前伸出，转为正掌；身体和视线均向正东，如图98。

第六十九式 轉身十字摆莲

(图99—图100) 本式分作两个动作，说明如下：

动作一：从上式(图98)两脚尖向右转一起转向西南，

同时右脚跟提起变为虚步，在轉身时（即轉脚时），右手趁势下按，左手趁势上举，轉为反掌，掌心向前置于左額上方，身体偏向西南，眼視正西，如图 99。

动作二：从上式（图99）左脚趁势提起高逾左膝，隨即循弧綫从左向右橫踢（用脚的外側不用脚尖），同时，左手自上而下从右方掠向左方拍脚而过（拍不到脚的，可以拍腿，），身体轉向正西，右手仍回腋下，眼視西北，在将要拍腿时的形状，如图 100。



图 99

第七十式 攢膝指檔捶（图 101—图102）

本式从上式（图 100）拍右脚后，右脚趁势落地成为弓步，同时，右手从左腋落向前方攢右膝，攢膝后，左脚隨即上步，右手趁势自上而下攢左膝，攢膝后，右手已握拳置于右胁旁，如图 101，右拳隨即从胁旁斜向前方捶下（拳的虎口向上），左手



图 100

在攢膝后，隨即由下而上向左方繞一圓圈，落在右臂肘部成为立掌，身向正西，眼視右拳前方，如图102。（攢膝动作可参

闊攏膝拗步的說明)

第七十一式 上步攏雀尾 (图略)

本式是重复式子，从上式 (图 102) 右脚上前一步成为虚步，两手向上举起，做成图 3 的形式，以下再接做图 4 图 5 和图 6 的动作，图解从略。

第七十二式 單鞭 (图略)

第七十三式 下勢 (图略)

以上两式都是重复式子，可从图 6 乙依次接做第五十二式和第五十三式的动作，做到图 93 的形式为止，如图 103。

第七十四式 上步七星 (图 104)

本式从上式 (图 103) 身体



图 101



图 102



图 103

向前直起，右腿趁势伸直，左腿弯屈变为弓步，右脚随即上前一步变为虚步，脚跟着地 (也可脚尖着地)，此时左腿由

弓步轉为微直，同时两手向胸前会齐，右手繼續上举，高出左手之上均为立掌，方向仍为正东，如图 104。

第七十五式 退步跨虎（图 105—图 106） 本式 分作两个动作，說明如下：

动作一：从上式（图 104）右脚退后一步，腿伸直，屈左腿为弓步，两手趁势落下，微向右偏，变为垂掌，成交叉形，左手在外，右手在里，两臂近乎垂直，身体向东，眼視两手前下方，如图 105。

动作二：从上式（图 105）向后坐身，右腿直立（膝微屈），左腿随势提起，膝高于胯，小腿伸向右方（即南方），脚尖向东南，无需上翘，同时两手左右分开，左手成为抓拳，臂伸直与肩平，右手成为立掌，臂伸直，較左臂略高，身体仍向东，眼視东方（略偏向东北），如图 106。附正視图供参考。



图 104



图 105

第七十六式 轉身迎面掌
（图 107）

本式从上式（图 106）左脚向后落地成为弓步，身体轉向正

西，右脚趁势轉脚尖，两脚尖均与身体同向，在轉身前，右手攏回左肩前，仍为立掌，左手放开抓拳，趁势落下，再向上轉至



图 105



图 106 的正视图



图 107

右腕里面，在右手移置左腋下的同时，趁轉身余势向正西伸出，变为正掌，眼視西方，如图107。

第七十七式 轉身双摆莲

(图103—图109) 本式分作两个动作，說明如下：

动作一：从上式(图107)两脚脚尖同时向右轉向正东，左腿微屈，右脚收回少許变为虛步，同时两手一起向右面平移，右臂伸直，右手变为立掌，掌心向南，左手攏至右胸前变为俯掌，指尖偏向西南，身体轉向东南，眼視右手，如图108。

动作二：从上式(图 103)左腿立直，右腿趁势提起，膝高于胯，小腿向左边伸出，同时两手微向上举，当右脚从左向右横踢时，两手随即自上而下向左方拍右脚（拍不着脚时也可拍腿），左手先拍右手后拍，要依次掠过脚背，身体方向不变，双手拍脚后，眼视东南，在提腿时的形式如图 109，两手将要拍下时的姿势，请阅 109 的正视图。

本式与转身十字摆莲同，在拍脚后，右脚就立即着地，故未能把拍脚后的形式摄成图片。



图 109



图 109



图 109 的正视图

第七十八式 弯弓射虎 (图110—图112) 本式分作两个动作，说明如下：

动作一：从上式(图109)两手拍右脚后，右脚随即向左脚的东南方落步成为弓步，左腿伸直，此时两手已随着拍脚的余

势伸向左方成为俯掌，身体向东，眼视东北；如图110(图中两手看不出，可参考图110的正视图)



图 110

动作二：从上式(图110)脚步不变将两手从左面落下循弧线经过腹部移到右面，仍为俯掌，身体方向不变，如图111(附图111的正视图)，随即趁势握拳向东方击出，右拳在上为反拳，左拳在下为正拳，两拳平行，虎口相对，



图 110 的正视图



图 111

身体微向东南，眼视正东，如图112(所附反视图，两拳距离较近，也是比较含蓄的姿势)。

第七十九式 上步迎面掌 (图113)



图 111 的正视图



图 112

本式是重复式子,从上式(图 112)左脚上前一步,右拳变为俯掌,左拳变为仰掌,左掌微微抽回,右掌向左掌前落下,左掌再从右掌上面向前伸出,转腕变为立掌,身体与视线均向正东,如图 113。也有在本式前先做一“上步高探马”的式子,再接做迎面掌的,本书认为略去高探马在动作上比较紧凑,故照旧不改。



图 112 的反视图

第八十式 翻身撤身捶 (图 114)

本式也是重复式子,从上式(图 113)左手收回置于右

手下面，随即向右轉身轉向正西（先轉兩腳脚尖），同時右手握拳上翻置于右肋旁成為仰拳，左手從右拳拳心掙出伸向前方變為立掌，如圖 114。

第八十一式 上步高探馬

（圖 115）

本式也是重復式子，從上式（圖 114）左腳上前一步成為弓步，左手屈肘變為仰掌，右拳放開，向前伸出置于左掌之上成為立掌，身體仍向正西，眼視右手前方，正準備再上步接做下一式的形狀，如圖 115。



圖 113



圖 114



圖 115

第八十二式 上步攬雀尾（圖略）

本式也是重復式子，從上式（圖 115）右腳上前一步，

两手趁势翻轉接做图4图5图6各动作，說明見前，圖解从略。

第八十三式 单鞭（图略）

本式也是重复式子，从上式（图6乙）接做图7、图8两动作，說明見前，圖解从略。

第八十四式 合太極 （图略）

本式是最后一个式子，从上式（如图8）两手同时落下置于胯旁，变为垂掌，掌心向后，右脚随即向左并步与左脚成为平行步，回复第一式的形式，如图116。



图 116

以上所作图解，主要是把上肢和下肢的动作，分别作了說明。对于很重要的腰部动作，仅仅在第三式（揽雀尾）最后一段的說明里略为提及，其实，太极拳的每一个式子或者每一个动作都要在动手动脚的同时一起动腰的（参閱盘架子法则里的“灵活”一点），初学虽然可以不在动腰上下功夫，但动腰是全部动作里的一个重要部分，所以在开始学习动作时也应十分注意它。其次，太极拳的动作是要全身同时活动的，在图解里，已經在許多动作上加上“同时”字样，也希望学习者給以注意。至于其他法则，应当根据学习程度而酌分先后，在盘架子的法则里已經作了总的說明，足供参考研究，而且在图解里也无法細說，所以一概不談。

第十章 推手圖解

太極拳的推手，虽然是練習技击功夫的主要方法，但是把它作为一种健身运动來說，也是富有趣味的。因为两人对練时都是尚巧不尚力，不但变化較多，而且有丰富理論可以研究，更能引人入胜，令人久練不厌。本章就是根据健身运动的要求，为初学者介紹一些入門方法，所以下面所作的圖解以适合一般要求的定步推手和推手的八个基本动作为限：

第一，单搭手

这是初学推手时的动作最为簡單的式子，两人搭手时只要搭一只手，都用右手或者都用左手，推手时也只用相搭的两手連續做圓形动作（习惯上叫做画圈子），沒有其他花样。画



单搭手

圈子虽然是很简单的动作，但要画得非常自然，而且能够在“不丢不頂”的分寸上掌握得非常恰当，却也不是短期練習所能见功的。单搭手，根据出手和出脚的不同，可以分做四种式子：搭右手而右脚在前的叫做順步右搭手式；搭右手而左脚在前的叫做拗步右搭手式；搭左手

而左脚在前的叫做順步左搭手式；搭左手而右脚在前的叫做

拗步左搭手式。上面的插图就是顺步右搭手式,其他各式,可以按照上面的解释,由学习者自己去比拟,插图从略。单搭手的推手方法,以顺步右搭手式为例,说明如下:两人相对立(站在左方者作为甲方,站在右方者作为乙方,以下同)右脚踏出,都为虚步,右手都在腕背处相贴,左手各自放在右肘的左下方,假定由甲方先出手,甲的右手应当微微沉腕,随即徐徐伸向乙的胸前,同时变虚步为弓步,使身体徐徐前进;乙的右手应当顺着甲的手的方向徐徐屈臂坠肘(两人的腕部不可松开)将甲手引向自己的右肩方面去,在引带的过程中,应当循着“ㄣ”形的弧线,同时微微坐身(因为乙方本来站的是虚步,只能微微坐身,如站弓步,必须尽量坐身),以与来势相适应;到此时,甲的右手不宜再向前伸,应当徐徐收回,而由乙方按照甲方先前的动作将手伸向甲方的胸前;伸手时应当循着“ㄣ”形的弧线(使与上面的弧线合成一个圈子),同时变虚步为弓步徐徐向前进身,甲方亦按照乙方先前的动作,趁势屈臂坠肘将乙手引向自己的右肩方面去,同时变弓步为虚步并尽量坐身。这样的一来一往就是画了一个圈子,以后可以照开始时一样连续做下去,如果觉得肩臂或者后站的一腿乏力了,可以改推顺步左搭手或者拗步的左右搭手。上面所说,将右手引向肩旁的动作,可参考双搭手的图3;将左手引向肩旁的动作,可参考双搭手的图5(这种动作在双搭手里都叫做掇)。

单搭手的推手虽然比双搭手简单,但在动作上也应当注意下面两个要求:(1)双方的进退(包括步法的变换和手臂的屈伸)在动作的速度上应当力求一致,以符合“不丢不顶”的要求;(2)在坐身时,即变弓步为虚步时,应当微微含

胸并放松腰肢，以符合“气沉丹田”和“气宜鼓盪”的要求。

第二，双搭手

双搭手虽然是研究推手八法的式子，但是，在初学时，一般都是按照画圈子的方法进行练习，如同练习单搭手一



双搭手图 2

样，当然，在动作上是比較难了。它也是以腕部相搭的两手作为标准，分做順步左、右搭手和拗步左、右搭手四种式子，下面的图 1 就是順步右搭手，图 2 就是拗步左搭手，其他两式的插图从略。

单搭手只要一手相搭，在推手时可以练习較大的画圈动作，所以两人的对立不妨离得远些；双搭手的圈子比較画得小，两人的距离就应当近些，大抵以踏出的一脚互相接近为标准。在推手前，踏出的一脚都用虛步，在推手后，总是进的一方用弓步，退的一方用虛步。现将所附各图依次说明如下：

图 1 两人右手相搭，右脚踏出，这与单搭手的順步

右搭手式是同一模樣的，所不同的是：甲的左手要放在乙的右肘旁；乙的左手要放在甲的右肘旁（圖中放法不同，下面另有說明）。

圖 2，兩人左手相搭，脚步不變，甲的右手放在乙的左肘旁，乙的右手放在甲的左肘旁（圖中放法不同也在下面另作說明）。

圖 3，是乙的右手伸向甲的胸前（與單搭手的伸手相同），被甲引向自己的右肩旁，此時，甲的左手仍在乙的右肘旁，而乙的左手已摸不到甲的右肘，只得移到自己的右肘旁去搭住甲的左手（都用手背相貼），這就是從右搭手換到左搭手的第一步。

圖 4，从上式（圖 3）乙將右手落下，準備由下而上轉到甲的左肘外面，甲正在等待乙的右手向上轉，將身體轉正后，便可將右手搭到乙的左肘上，這就是右搭手換到左搭的第二步，再下一步就變成圖 2 的拗步左搭手了。



圖 2



雙搭手圖 4

图5，是从图2的式子，甲的左手伸向乙的胸前被乙引向自己的左肩旁，甲趁势用右手去搭住乙的右手（与图3用左



双搭手图5

手相搭的动作相同），以下再仿照图4的动作就能把左搭手仍变为右搭手（如图1）。

以上从图1的右搭手式经过图3、图4的动作，变为图2的左搭手式，再由左搭手式经过图5和图5以下的动作，又回复到图1的右搭手式，就是双搭手画圈子的方法。这样的一来一往，已经具有顺步右搭手和拗步左搭

手两个式子的推手动作。换步后变成顺步左搭手，经过同样的伸手和引手的动作就会变成拗步右搭手的式子。把四个式子推熟以后，自然能够引起变化，可以顺推、逆推、高推、低推，画出错综复杂的圈子来了，这就是练习定步推手的初步要求。

初学推手时，总是只会用手而不会用手以外的腕肘（即小臂）部分，所以在搭手的式子上，搭在对方肘旁的一手，总是用手掌去搭，如双搭手图1，甲方的左手和图2甲方的右手。但较为进步一些的推手，并不是单纯用手去完成动作的。这里不拿全身来说，只拿上肢的腕和肘来说，凡是推手较久的人，总是用腕或者用肘去搭在对方的臂上；如双搭手图1，乙的左手和图2乙的右手都是用腕肘去搭，这是特意把

手空出来留作别用的一种式子。从图3可以看出，甲方引带乙的右手是用手，从图5可以看出，乙方引带甲的左手是用腕肱的，試問乙的两手空着不用是不是比甲的两手要灵活得多？回答是肯定的。因为乙的两手可以随时落下来在甲的左臂上增加新的动作使甲方吃亏。这是推手中很重要的一个方法，所以特地在这里略为介绍，以备初学推手者日后有所参考。

第三，八个基本动作

这八个基本动作在习惯上叫做推手八法，术语叫做棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠，依次图解如下：

棚：讀如朋，这是一种向前而又向上用力的斜横动作。

如图1，两人本来是顺步右搭手的式子，由于甲方用右手向前推（即不讓乙方走双搭手图3的动作），乙方只得趁势屈肘，用肱部貼住甲方的肱部，甲方如繼續用力，乙方在还击时应当用向前而又向上的棚劲（当然可以用其他化劲，这里不談），其斜横（如↖）乙方的还击，如果用只有向前一个方向的



图1 棚

直劲（如←）虽然也能把甲方击出，但是所用的力要比較大些，用棚劲帶有向上的方向，能把甲方的身体掀起，使甲方站立不穩，用小力可以有大力效果。

掇：讀如呂，这是順着对方主力前进的方向向自身而又

向两旁（左或右）用力带引的斜綫动作。如图2，乙方用掇劲还击，甲方趁势将两肱轉为一前一后貼住乙方右臂（即主力所在），用向里而又向右的掇劲使乙方的掇劲轉变方向，图中乙的右臂斜向甲的右肩，就是被掇劲后的新方向。掇是一种



图2 掇



图3 挤

常用的化劲，目的在于使对方的还击落空，并使对方身体向我身的左方或者右方傾側，然后乘其站立不稳，再加力于对方身上，无需用很多的力量就能使对方受制于我。

挤：这是一种向前而又向下用力压迫的斜綫动作。如3图甲的左腕貼在乙的右臂和左手上，甲的右手放在自己的左腕上。在这时，甲本可向前发劲将乙发出，但甲是用向前而又向下的压力，使乙的身体被挤而向后傾側，乙如无法解脫，甲只要在右手上稍稍加力便能将乙推出，乙如勉强向上掙扎希望豎直身体，甲即可撤消向下的压力而向前发力，乙的身体就要被击出更远。挤

劲的方向用綫表示如↘（甲方），倘由乙方用挤劲則为这样的↗斜綫，它与棚劲的方向恰恰上下相反。

按：这是一种向下而又向自身的方向用力下沉和引带的斜綫动作。如图4，乙的两手按在甲的右肱上。照按字的一般意义來說，应当是向下用力的动作。照图中的式子来看，乙方也可以用直劲前推或者用挤劲的方向去推。但太极拳的按劲是：乙的双手一面向下沉劲，一面还要贴住甲的右肱向自身的方向引带（即是这样的↘斜綫）。乙的两臂伸直，并不是为了向前推出，而是准备屈肘下按以便将甲的身体向自身的方向引带。用按劲时应当注意下面两点：（1）甲的右肱如果毫不用力而没有向上的頂劲，乙是无法向自身引带的；（2）乙用按劲向自身沉带时須防备甲趁势向前冲撞，因此沉带时必须偏向自身右方或者左方。按劲是使对方向前俯身的动作，如对方不肯俯身而向后掙扎，用按劲的一方便可趁势向前发劲将对方推出。



图4 按

采：这是向下沉劲随即向自身左方或者右方用力提带的一种动作。如图5，乙的两手臂放在甲的两手臂上，换言之，就是甲的两手臂托住乙的两手臂。此时，乙如用劲一沉引出甲的向上的托劲，随即松去沉劲用手向自身右方提带，

就能使甲的身体向左方或者左前方倾侧而站立不稳。先沉后



图5 采



图6 捌

提的用劲方法，与采物时一落即起的动作相象，所以叫做采劲。用采劲时也要注意对方趁势冲撞，因此，在提带时所用的劲必须与对方的托劲相适应。

捌：讀如列，这是顺着对方主力的方向循弧线用力使对方身体旋转的一种动作。如图6，甲的右手推乙的左肘（是甲的主力所在），乙的左手趁势在甲的右臂上循弧线（如↘）用劲捋下，同时，甲的左手正在乙的右臂上加力，乙的右手即趁势在甲的左胸上循弧线（如↙）向甲的右下方用力推出。乙的两种劲同时加在甲的臂上和身上，就能使甲的身体向右侧旋转而倾侧。图中乙的视线所指的方向，就是甲的

身体受捌后将要旋转和倾侧的方向。

肘：这是用肘击人或者用肘沉带对方手、臂的动作。如图7，甲的左手本来是向乙的胸前直伸的，乙在向左搬的时

候用左手去推甲的左手，甲即趁势屈臂用肘尖去追击乙的胸脯，这是不及换手时趁势用肘击人的一种方法（用肘击人当然不止这样一个式子）。如果乙的左手不去推甲的左手而是继续向左搬，甲无屈臂的机会就不能用肘击乙了。可见用肘击人先要有趁势屈臂的机会，如果根本没有这种机会或者机会已经错过都是不应当用肘去击人的。如图8，是用肘沉带的一个式子，它比图7的用途为大。图中，甲的右手正在托住乙的左肘，乙在此时，如果用左手去推甲的胸脯，他的左臂就要被甲托平，这个形势对乙是大大不利的，因此，乙应当用肘向下沉并同时向后带（左手仍贴住甲的胸脯不要离开），便能使甲的身体向右前方倾侧而站立不稳，由于乙的左手并未离开甲的胸脯，乙如在此时伸左臂一击或者用左手向左方用力一抹，就能把甲击出或者击倒。



图7 肘一



图8 肘二

靠：这是用肩去靠击对方的动作，它同肘一样也是不及

换手时趁势追击的一种方法。如图9,甲的左手原来也是向乙的胸前伸去的,被乙用双手向左面掇,但因为掇劲用得太多,



图9 靠

同时,腰又轉得少了,未能及时把甲的身体掇到左边去,甲在被掇时即趁势自动轉身,用左肩追击,乙虽含胸坐身,但胸脯并未側轉(參閱图2,掇),很容易被甲用肩击出。以上所說的肩击,在別种武术里也不是沒有的,不过推手时的用肩,主要在練靠,不是在練击,因为甲被掇后,赶紧用肩去靠住乙的

身体,就是練習“不丢”的功夫,如果立即用肩去撞,不但犯了“頂”的毛病,而且也有被乙变劲击倒的危险。用靠的好处就在于能进能退,乙如被靠而发生不稳现象,甲于此时用肩撞击就不会有危险,乙被靠后如仍能站稳,并且在甲的肩臂上变劲,甲亦可趁势收回肩臂,不致发生冒昧撞击而无法收回的危险。另外,用肩靠,力的方向是向前而又向下的(与挤劲的方向相同),用肩撞击,力的方向是只向前而不带向下,无论撞着或者撞不着,自身也不免有向前傾側的危险。可见用肩靠是比用肩撞更为有利。又,用靠本来应当趁势进步的,图9是按照定步推手来说明靠的形式,故在姿势上有与靠劲不尽符合的地方。

本章是只供初学推手者作为参考之用,故所作图解仅仅

以介紹定步推手的基本动作为限。至于动作上的用劲方法和有关姿势如含胸、坐身、沉肩、垂肘等等都非初学所能領会，而且說得过于复杂，对初学來說，也并不相宜，因此略而不談。总之，在学推手时，如果只学画圈子是很容易学会的，不过趣味比較少些，但欲学推手八法，就比較复杂了，而且也很难无师自通，如有机会，还是从师学习为宜。

附 录

王宗岳的太極拳論

太極者，無極而生，動靜之機、陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘。動急則急應，動緩則緩隨，雖變化萬端，而理為一貫。由着熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉。虛領頂勁，氣沉丹田。不偏不倚，忽隱忽現。左重則左虛，右重則右虛。仰之則彌高，俯之則彌深。進之則愈長，退之則愈促，一羽不能加，蠅虫不能落。人不知我，我獨知人，英雄所向無敵，蓋皆由此而及也。斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外乎壯欺弱、慢讓快耳。有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝；觀耄耋能御眾之形，快何能為！立如平准，活如車輪。偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功不能運化者，率皆白為人制，雙重之病未悟耳。欲避此病，須知陰陽。粘即是走，走即是粘。陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟，方為懂勁。懂勁後，愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。本是舍己從人，多誤舍近求遠，所謂差之毫厘，謬以千里，學者不可不詳辨焉。

長拳者，如長江大海滔滔不絕也。十三勢者：棚、掇、擠、按、采、捌、肘、靠，此八卦也；進步、退步、左顧、右盼、中定，此五行也。棚、掇、擠、按，即乾、坤、坎、離四正

方也。采、捌、肘、靠，即巽、震、兌、艮四斜角也。進、退、顧、盼、定，即金、木、水、火、土也。（原注云：此系武當山張三丰老師遺論，欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。）

武禹襄的太極拳論

一舉動，周身俱要輕靈，尤須貫串。氣宜鼓盪，神宜內斂。無使有缺陷處，無使有凸凹處，無使有斷續處。其根在脚，發于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿而腰，總須完整一氣，向前退后，乃能得機得勢。有不得機得勢處，身便散亂，其病必于腰腿求之。上下前后左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前即有后，有左即有右。如意要向上即寓下意，若將物掀起而加以挫之之意，斯其根自斷，乃壞之速而無疑。虛實宜分清楚，一處自有一處虛實，處處總此一虛實，周身节节貫串，無令絲毫間斷耳。

十三勢歌訣

十三勢勢莫輕視，命意源頭在腰隙。變轉虛實須留意，氣遍身軀不少滯。靜中觸動動中猶靜，因敵變化示神奇。勢勢存心揆用意，得來不覺費功夫。刻刻留心在腰間，腹內松淨氣騰然。尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。仔細留心向推求，屈伸開合听自由。入門引路須口授，功夫無息法自修。若言體用何為准，意氣君來骨肉臣。想推用意終何在，益壽延年不老春。歌兮歌兮百四十，字字真切又無遺。若不向此推求去，枉費功夫貽嘆惜。

十三势行功心解

以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也。意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变动虚实地。劲须沉着松净，专主一方。立身须中正安舒，支撑八面。气如贯珠，无微不到。运劲如百炼钢，何坚不摧！形如猿之挂，神如捕鼠之猫。静如山岳，动若江河。蓄劲如开弓，发劲如放箭。曲中求直，蓄而后发。力由脊发，步随身换。收即是放，断而复连。往复须有折迭，进退须有转换。极柔软然后极坚硬，能呼吸然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗，腰为纛。先求开展，后求紧凑，乃可臻于缜密矣。

又曰：先在心，后在身，复松净，气敛入骨。神舒体静，刻刻在心。切记一动无有不动，一静无有不静。牵动往来气贴背，敛入脊骨。内固精神，外示安逸。迈步如猫行，运劲如抽丝。全身意在精神，不在气，在气则滞。有气者无力，无气者纯刚。气如车轮，腰如车轴。

打手歌

棚掇挤按须认真，上下相随人难进。任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。引进落空合即出，沾连粘随不丢顶。

又曰：彼不动，己不动，彼微动，己先动。劲似松非松，将展未展。劲断意不断。